CUERPOMENTE

nº1 en Salud y Alimentación Natural

REJUVENECE DESDE EL INTERIOR

Los alimentos que reprograman las células para vivir más

PODEROSA MELATONINA
DESINFLAMA, REGENERA Y DUERMES MEJOR

RECETAS SÚPER HIDRATANTES

PSICO
CÓMO SER AUTÉNTICO Y BRILLAR

INTESTINO
REGULA EL TRÁNSITO DE FORMA NATURAL

CULTIVAR LA CALMA

MINDFULNESS PARA LA VIDA COTIDIANA

PVP • 5€ • CANARIAS 5,15€
8 480002 195201 00388

lanzarotecaliente.com

e'lifexir®
& me

EL BRONCEADO MÁS EXÓTICO, INTENSO Y DURADERO

Nº1
MARCA MÁS VENDIDA
EN ANTICELULÍTICOS
★★★★★
4,6/5

PIEL CANELA

PROTEGE, BRONCEA, NUTRE

Crema biomimética SPF30
resistente al agua y biodegradable

Bronceado exprés "efecto sunkissed"
Exfolia y broncea para un tono natural, intenso y duradero desde el primer día.
Potencia los resultados con las cápsulas e'lifexir® Esenciall Piel Canela.

Intensifica el bronceado, nutre la piel en profundidad, antioxidante y protector.

Una experiencia sensorial única.

#actitudelifexir

De venta en farmacias y parafarmacias de y plataformas digitales

El Corte Inglés

LABORATORIOS PHERGAL
Inspiring beauty

*Fuente: IQVIA. Marca más vendida mercado Anticelulíticos (FARMACIA Y PARAFARMACIA) Desde el año 2021.

e'lifexir® **Nº1 EN ANTICELULÍTICOS EN FARMACIAS Y PARAFARMACIAS***

Más vida

LA VIDA ES MUY SIMPLE, pero insistimos en hacerla complicada, consideraba Confucio. Alejarse de la esencia configura realidades que nos llevan a existir, más que a vivir de forma plena.

Creamos nuevos productos para comer, llenamos las agendas, mermamos los descansos, nos habituamos al sedentarismo y, con todo ello, damos forma a estilos de vida que acaban complicando nuestra existencia y nuestra salud.

Entre existir y vivir plenamente, a menudo se dibuja una sutil línea, y cuando se cruza se abraza una realidad totalmente antagónica. Reconecta con lo simple. Inspira hondo, tómate unos segundos para ser consciente de cómo el aire alcanza tu diafragma, de cómo se balancea el abdomen y de cómo te sientes al soltarlo. Reconecta con tu esencia, en cada respiración, en cada latido, y nutre tu vida en todas las áreas, de... ¡mucha más vida!

ELISABET SILVESTRE
Directora, cm@rba.es

En este número apostamos por recuperar lo simple, lo esencial, lo que suma y nos da vida. Empezamos con el estilo de vida para conquistar la serenidad y vivir con más calma, los alimentos de la longevidad para vivir más y mejor, la dieta rica en vitaminas y minerales, las recetas superhidratantes y el poder de la melatonina. Aprendemos a descomplicar la vida, a ser más auténticos y a brillar, a hacer vacaciones mentales y a conocer más de uno mismo a través de la neurociencia. Todo para estar más presentes, más conscientes, más en conexión con uno mismo. ¡Que lo disfrutes!

Más cerca de ti

Síguenos. Cada semana te damos más contenidos en la newsletter de *Cuerpomente* que recibirás en tu mail. Apúntate con este código QR.

COLABORADORES DE ESTE MES:

MIGUEL TORIBIO

Doctor en neurociencia y microbiología en nutrición humana. **Alimentos que rejuvenecen, pág. 22.**

VILMA MONTOLIU

Naturópata, coach en respiración y meditación y escritora. **Hábitos para cultivar la calma, pág. 46.**

LAURA CHICA

Psicóloga, especialista en psicología positiva, gestión y desarrollo del talento. **Darse permiso para brillar, pág. 74.**

SUMARIO

5 COMIENZO
Afirmar la vida

6 ALIMENTOS DEL MES
Campeones en nutrientes

8 NOTICIAS
- Terapia con luz para el estrés
- Por qué es bueno crear con las manos

14 BIENESTAR
Lumbares sin dolor

16 SALUD NATURAL
El poder de un baño de mar

21 CARTAS

22 ALIMENTACIÓN SALUDABLE
Alimentos que rejuvenecen

28 ALIMENTO ESTRELLA
Pistacho

32 DESCUBRE
Tentempiés ligeros para picar

34 DIETA TERAPÉUTICA
Más vitaminas y minerales

38 CLAVES DE NUTRICIÓN
Cómo bajar el colesterol

40 COMER BIEN
Delicias hidratantes para todos

46 SALUD ACTIVA
Hábitos para cultivar la calma

52 EN EL ORIGEN
Melatonina: más allá del sueño

56 TRATAMIENTO NATURAL
Menopausia más saludable

60 FITOTERAPIA
Regular el tránsito intestinal

64 INTEGRACIÓN CORPORAL
Resistencia y equilibrio con *fitball*

68 BELLEZA
Piel fresca después del sol

70 MENTE SANA
Vacaciones mentales

74 INSPIRACIÓN
Darse permiso para brillar

78 RECONECTAR
Cómo nos inspira el universo

80 VIDA SOSTENIBLE
- Salvar la pradera de posidonia
- Otra forma sostenible de viajar

84 HUERTO
Alquequenje, la bella baya dorada

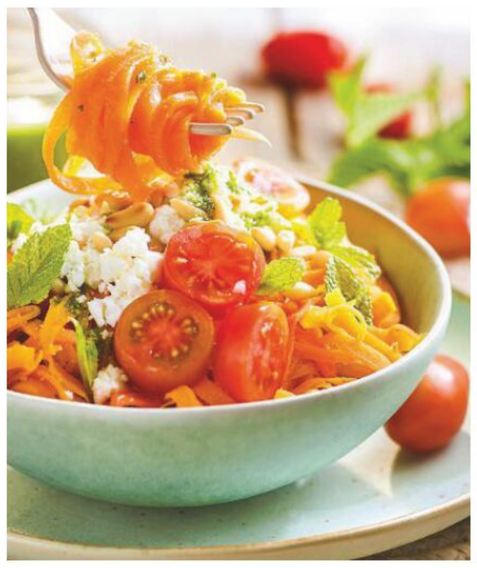
86 BUENAS COMPRAS
Disfrutar del aire libre

88 ENTREVISTA
"Tumbados pensamos peor"

92 CONSULTORIO

94 LIBROS

98 CAMINOS
Bajar el listón



pág. 40

pág. 22

CUERPOMENTE

DIRECTORA EDITORIAL DE ÁREA Elisabet Silvestre

SUBDIRECTOR Manuel Núñez
REDACTORA JEFE Anna Martínez Daries
REDACTORA JEFE WEB Mayra Paterson
DIRECTORA DE ARTE Montse Jiménez
TRATAMIENTO DE IMAGEN Lorena Glave
SECRETARÍA Amparo Campos

COLABORADORES Sara Andrade (redes sociales), Santi Ávalos (cocinero), Mercedes Blasco (dietista), Marcela Burgos (cosmetóloga), Montse Cano (periodista), Laura Chica (psicóloga), Gabriela Escrivá (huerto), Florencia Fasanella (farmacéutica), Martina Ferrer (nutricionista), Odile Fernández (médico), Rosa Guerrero (naturoterapeuta), Gabriel G. de Oro (escritor), Ángel González (hogar eco), Gemma Hortet (cocinera), Beatriz de Marcos (cocinera), Marta Marcé (dietista-nutricionista), Sofía Mariño (estilista), Francesc Miralles (escritor), Vilma Montoliu (naturópata), Claudina Navarro (fisioterapeuta y periodista), Susana Pacheco (coach bienestar), Lola Raigón (ingeniera agrónoma), Pablo Saz (médico), Anna Sólyom (terapeuta), Miguel Toribio (neurocientífico).

FOTOGRAFÍAS Anna Garcia, Pepa Oromí, Archivo RBA, Depositphotos, Gettyimages, Jump, Unsplash, Stocksy, Shutterstock.

REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN
Diagonal, 189. 08018 Barcelona Tel. 93 415 73 74
E-mail: cuerpomente@rba.es

RBA PUBLIVENTAS

CEO Enrique Blanc
DIRECTORA GENERAL Ariadna Hernández
DIRECTORA COMERCIAL NACIONAL DE REVISTAS FEMENINAS María del Mar Casals
DIRECTOR DE NEGOCIO DIGITAL Serafín González
SUBDIRECTOR DE ESTRATEGIA COMERCIAL DIGITAL Iván Lorente
SOLUCIONES DE IMPLEMENTACIÓN DE PUBLICIDAD DIGITAL Alicia Cortés

MADRID Y NORTE
DIRECTORA DE OFICINA: Arantxa Sánchez
DIRECTORA DE PUBLICIDAD Belén González
DIRECTORA DE PUBLICIDAD Belén Pérez-Bedmar
SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD Silvia Montalbán
JEFA DE PUBLICIDAD Juncal Utrilla
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Yolanda Trigueros
Publicidad Madrid: C/ López de Hoyos, 141 28002 Madrid. Tel. 91 510 66 00.

BARCELONA Y LEVANTE
DIRECTORA DE PUBLICIDAD Angela Carpio
DIRECTORA DE PUBLICIDAD Olga Fernández
DIRECTORA DE PUBLICIDAD Cristina Hombravella
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Ainhoa Argente del Castillo
Publicidad Barcelona: Diagonal, 189. 08018 Barcelona Tel. 93 415 73 74

RBA REVISTAS

PRESIDENTE Ricardo Rodrigo
EDITORA Ana Rodrigo
DIRECTOR GENERAL CORPORATIVO Joan Borrell
DIRECTORA GENERAL Aurea Diaz

DIRECTORA DE MARKETING Berta Castellet
DIRECTORA CREATIVA Jordina Salvany
DIRECTORA EDITORIAL Susana Gómez Marculeta
DIRECTOR GENERAL DE OPERACIONES Josep Oya
DIRECTOR DE PRODUCCIÓN Ramon Fortuny

Imprime: Rotimpres S.A.
Distribución: LOGISTA PUBLICACIONES
Distribución en Argentina: BRIHET E HIJOS, S.A.
Distribuidor en México: INTERMEX.
Edición: 10-2024
Printed in Spain
Depósito legal: B-642-1990
ISSN: 1130-4421 / ISSN revista digital: 2014-6108

ATENCIÓN AL LECTOR Y SUSCRIPTOR
E-mail: suscripciones@rba.es

© RBA REVISTAS, S.L. 2024
Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción, almacenamiento en cualquier medio o soporte, distribución, comercialización y comunicación pública de la presente publicación, su transformación total o parcial, así como la de sus textos, dibujos, fotografías, portada, marca y cualquier contenido. La prohibición alcanza también a cualquier uso de los contenidos relativos a la denominada inteligencia artificial. Tampoco se pueden utilizar para recopilaciones, reseñas, revistas de prensa o citas, sin la autorización expresa y por escrito de la titularidad de la revista.

La infracción de cualquier derecho sobre la presente publicación, titularidad de RBA REVISTAS, S.L., será perseguida siguiendo las leyes aplicables y se exigirá a los infractores la imposición de las sanciones civiles y/o penales establecidas en la normativa vigente, y las indemnizaciones que correspondan.

Afirmar la vida

Las consignas positivas repetidas en nuestro interior nos dan permiso para vivir y avanzar a pesar de los obstáculos.

A menudo nos contagiamos de tanta negatividad que necesitamos revertirla con la actitud contraria: convencernos de que nuestra existencia es preciosa y merece la pena ser vivida.

Hace cuatro décadas, la escritora Louise Hay, autora del bestseller *Usted puede sanar su vida*, nos proponía compensar el dolor y la baja autoestima a través de las afirmaciones. Cada vez que detectemos un «No» en nuestra vida que nos limite, como «no soy suficiente» o «no puedo conseguir lo que quiero», la autora proponía escribir su versión opuesta y empezar la jornada leyendo en voz alta estas afirmaciones.

Muchas personas que lo practican aseguran que iniciar la jornada en positivo les ha dado un *mindset* mucho más agradable y resolutivo.

Dentro de esta tradición, el último libro de Ferran Cases es *Sí a (casi) todo*, en el que sostiene que la amplitud de nuestra existencia depende de las cosas que nos permitimos vivir. Cada vez que dices «Sí» a una vida auténtica y genuina, respetando tus deseos saludables y tus prioridades, ensanchas tu campo de juego.

Afirmar la vida es reconocer su belleza y el valor de nuestros sueños dentro de ella. Es aceptar que encontraremos muchas puertas cerradas, pero que la que se abra nos compensará con creces. Afirmar la vida es tomar cada día como un cheque en blanco cuyo valor es infinito.

FRANCESC MIRALLES
ESCRITOR

CREER Y A LA VEZ DUDAR

La autora de *Mujercitas*, que empezó a escribir para ayudar a la economía familiar, decía: «Quien cree es fuerte; quien duda es débil. Las fuertes convicciones preceden a las grandes acciones». Para May Alcott, creer es el primer paso del héroe.

CAMPEONES EN NUTRIENTES

En pleno verano, la naturaleza nos ofrece los minerales, vitaminas y fitonutrientes que necesitamos para adaptarnos a las condiciones de la estación y disfrutar de sus bondades.

CLAUDINA NAVARRO, PERIODISTA ESPECIALIZADA EN SALUD

PEREJIL DEPURATIVO

El aroma intenso del perejil es debido a compuestos volátiles como la miristicina, el limoneno, el eugenol y el thujene, que poseen efectos depurativos. Además, es muy rico en vitamina C: 30 g aportan más de 80 mg, cantidad que supera la dosis mínima diaria recomendada.

Puedes usarlo como un ingrediente principal, como se hace en el tabulé, la ensalada de perejil típica de Oriente Medio, donde se combina con tomate, cebolla, menta, aceite de oliva, limón y cuscús. Junto con el ajo, el perejil no puede faltar en platos como las setas a la plancha.

cuerpomente.com

A través de este código QR puedes consultar la guía más completa de alimentos de temporada.

GROSELLA PROTECTORA

Su sabor silvestre con un punto ácido es muy popular en países de clima más frío, donde crece en los bosques. A nuestros mercados llegan entre agosto y septiembre con todas sus vitaminas y posibilidades culinarias.

Pueden ser rojas, negras o blancas. Todas ellas aportan potasio y fibra, lo que las hace depurativas y laxantes. Pero sobre todo son ricas en vitamina C y, como otras bayas, en otros antioxidantes que protegen la salud.

Coco remineralizante

La pulpa fresca de coco seduce con su aroma dulce. Aunque en los países tropicales se recoge verde, con la pulpa casi gelatinosa, aquí nos llega con menos jugo y la pulpa algo más dura, pero igualmente deliciosa. Es un alimento calórico (100 g proporcionan 342 calorías), pero dejarse tentar de vez en cuando depara un placer sensacional, aporta fibra (8% del peso) y minerales como el fósforo (94 mg/100 g) y el magnesio (39 mg).

LA BERENJENA CUIDA EL CORAZÓN Y EL CEREBRO

Muy apreciada en la región mediterránea, la berenjena resulta ligera (aporta solo 21 calorías por cada 100 g si se cocina con poco aceite) y aporta pequeñas dosis de minerales, como el potasio, el cobre, el magnesio y el manganeso, así como vitaminas del grupo B. Asada, se puede triturar junto con otros ingredientes para elaborar patés vegetales como el baba ganush (con tahini, zumo de limón, ajo, jarabe de granadas y comino). Es muy rica en fibra, con propiedades depurativas que contribuyen a reducir la absorción del colesterol. Además, la piel debe su color a la nasunina y otras antocianinas, pigmentos morados que reducen la oxidación del colesterol y contribuyen a proteger el corazón. Las antocianinas también son especialmente beneficiosas para el cerebro.

El melón más vitamínico

El melón Galia, de origen israelí, bajo su piel reticulada ofrece una pulpa verdosa muy dulce y aromática. En España se cultiva sobre todo en Murcia y Almería, donde madura desde la primavera. Como otros melones, se considera un buen aliado frente a la hipertensión y la retención de líquidos por su riqueza en potasio. Además, es muy rico en vitaminas: 200 g aportan el 83% de la vitamina C que se precisa al día, el 30% del ácido fólico y el 25% de la vitamina A, en forma de betacaroteno.

TRÍO ANTIOXIDANTE EN EL MELOCOTÓN DE VIÑA

Es amarillo, redondo y grande como un sol que antiguamente crecía entre viñedos, de ahí su nombre. Muy dulce y con un punto ácido al final, su pulpa es más consistente que la del melocotón rojo y contiene las tres vitaminas antioxidantes que protegen los tejidos y células del organismo, a salvo del daño que pueden causar los radicales libres. Un único fruto (unos 200 g) aporta el 33% de la vitamina C que se requiere al día, el 15% de la vitamina A (en forma de betacaroteno) y el 10% de la vitamina E. Consúmelo con moderación, porque puede resultar algo laxante y diurético.

REMINERALIZANTE

Cómo prepararse una bebida superhidratante

Si se añaden zumos de fruta y pequeñas cantidades de minerales, se favorece la absorción celular del líquido.

Existe un gran negocio detrás de las bebidas comerciales que supuestamente satisfacen necesidades urgentes, como la hidratación. El lobby de la leche incluso financia estudios para venderla como la mejor bebida hidratante. Sin embargo, expertos como Robert H. Shmerling, de la Universidad de Harvard (Estados Unidos), siguen pensando que beber agua cuando se tiene sed es suficiente. Si acaso, se puede añadir al agua un poco de fruta y minerales para que la concentración osmótica sea similar a la del plasma sanguíneo y se favorezca la absorción rápida. Puedes preparar un litro de bebida isotónica natural mezclando 350 ml de agua de coco, 350 ml de agua fresca, 50 ml de zumo de limón, 50 ml de zumo de melocotón y una punta de sal yodada. Se puede añadir, además, un poco de bisglicinato de magnesio en polvo. Esta es una bebida adecuada para antes, durante y después de hacer ejercicio físico. Sin edulcorantes, colorantes u otros aditivos.

CEREBRO

TRATAMIENTO DE LA DEPRESIÓN CON PSILOCIBINA

La psilocibina es el compuesto activo que se encuentra en las denominadas «setas mágicas». Un estudio de la Universidad de Oxford (Reino Unido) ha probado que en algunos pacientes puede ser más efectiva y **producir menos efectos secundarios que los fármacos** antidepresivos convencionales.

CONTROL DE PESO

VENTAJAS DEL DESAYUNO PROTEÍNICO

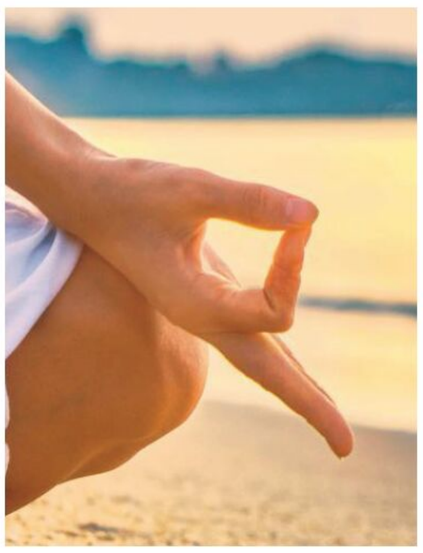
Tomar un desayuno proteínico **contribuye a la pérdida de peso,** según un estudio de la Universidad de Aarhus (Dinamarca) con mujeres jóvenes con obesidad que se sintieron más satisfechas después de comer yogur rico en proteínas con avena, en comparación con un desayuno a base de carbohidratos. En lugar de yogur puedes tomar huevos o gachas de avena con proteína en polvo.

TERAPIA PSICOCORPORAL

El kundalini yoga rejuvenece el cerebro

Al activar los músculos se producen sustancias que generan nuevas neuronas y conexiones.

Un estudio realizado con un grupo de más de 60 mujeres de 50 años o más que tenían problemas de memoria y factoresde riesgo cerebrovascular ha demostrado que la práctica del kundalini yoga, que se centra más en la respiración y la meditación que en las posturas físicas, mejora la memoria y el estado de ánimo y reduce los niveles de ansiedad. El estudio también pudo comprobar que, después de solo tres meses de práctica, este tipo de yoga **mejora la conexión entre neuronas y disminuye la pérdida de materia gris** cerebral, lo que se traduce en una mejor conservación de las facultades intelectuales. También se observó una mejoría en varios marcadores de inflamación en la sangre. La investigación ha sido realizada por un equipo de la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA, Estados Unidos) que lleva más de 15 años estudiando los efectos beneficiosos del yoga en el cuerpo y la mente. El estudio ha sido publicado en la revista *Translational Psychiatry.*



SUPLEMENTOS

VITAMINA B3 PARA LAS ARTERIAS

La suplementación con nicotinamida ribósido, una forma de vitamina B3, **aumenta la resistencia al caminar de pacientes con enfermedad arterial periférica,** una afección de las piernas para la que existen pocos tratamientos eficaces. El estudio, publicado en *Nature Communications*, explica que esta vitamina mejora el flujo sanguíneo, así como la producción de energía y la reparación del ADN. La dosis empleada fue de 500 mg, dos veces al día.

FÁRMACOS

TOSER NO BASTA PARA TOMAR ANTIBIÓTICOS

A veces una tos persistente lleva a que te receten antibióticos en urgencias. Un trabajo de la Universidad de Georgetown (Estados Unidos) ha mostrado que estos medicamentos **no reducen la duración ni la gravedad de la tos.** Los autores recomiendan tener más paciencia y seguir la evolución de los síntomas.

SALUD INTESTINAL

LOS ARÁNDANOS ROJOS RESTAURAN LA MICROBIOTA

Los arándanos son un superalimento para el intestino. Tomar 60 g de arándanos frescos o suplementos que aporten las mismas cantidades de polifenoles y oligosacáridos restaura las bacterias «buenas» en el intestino. También **reduce la inflamación y fortalece la barrera intestinal,** aseguran investigadores de la Universidad Laval en Canadá. Los científicos monitorizaron a 40 participantes, que tomaron un suplemento por la mañana y otro por la noche, y observaron mejoras en su salud intestinal después de solo cuatro días. Según el estudio publicado en *NPJ Biofilms Microbiomes*, los oligosacáridos de los arándanos mejoran la actividad de las bacterias, favorecen la diversidad de especies y el crecimiento de las benéficas.

SALUD AMBIENTAL

EL VERDE ALARGA LOS TELÓMEROS

Las personas que viven en barrios con más espacios verdes tienen mayor esperanza de vida.

Los espacios verdes en las ciudades producen muchos beneficios que, según un estudio reciente, llegan hasta los telómeros, los extremos de la cadena de ADN cuya longitud es un marcador de edad biológica. Cada vez que una célula se divide, el telómero se acorta hasta que la célula muere. La investigación de un equipo internacional

con científicos del Reino Unido, Canadá y los Estados Unidos ha probado que las personas que viven en barrios con más espacios verdes tienen los telómeros más largos que las que viven rodeadas de cemento. Los investigadores descartaron la influencia sobre los resultados de variables como el estilo de vida, la situación económica, el historial médico o el abuso de sustancias. Por tanto, los espacios verdes contribuyen a una vida más saludable y larga. El estudio ha sido publicado en la revista *BMC Psychiatry*.

HONGOS

EL CORDYCEPS INCREMENTA EL HIERRO

La suplementación con *Cordyceps militaris* **reduce los marcadores de anemia y la posibilidad de lesiones musculares.** Ambos problemas son frecuentes en los corredores de larga distancia, pero el remedio puede ser útil para cualquier persona con tendencia a la deficiencia de hierro. La dosis empleada en el estudio publicado por *Nutrients* fue de 1.800 mg al día en seis cápsulas.

TRATAMIENTO NATURAL

Terapia con luz para recuperarse del estrés

Una terapia natural innovadora puede contrarrestar los efectos del estrés sobre la función de las células.

La fotobiomodulación, una técnica no invasiva basada en la aplicación de luz de baja intensidad para estimular funciones alteradas en regiones específicas del cuerpo, es efectiva para recuperar algunas alteraciones y secuelas cognitivas provocadas por el estrés crónico. En el estudio de la Universidad de Barcelona, publicado en el *Journal of Affective Disorders*, la luz se aplicó mediante un dispositivo de láser pulsante sobre el eje intestino-cerebro. Los investigadores sugieren que **la luz cercana al espectro infrarrojo estimula las mitocondrias,** lo que mejora el funcionamiento celular.

BIOFILIA

El hobby que conecta con la naturaleza

La observación de aves no solo resulta fascinante, sino que procura los beneficios de la conexión con la naturaleza.

Un estudio de la Universidad Estatal de Carolina del Norte (Estados Unidos) ha descubierto que las personas que disfrutan de experiencias basadas en la naturaleza se sienten psicológicamente mejor que aquellas que no las tienen. La observación de aves, en particular, **conduce a una mayor reducción del malestar que una exposición más genérica a la naturaleza,** como las caminatas. La observación de aves es una actividad de fácil acceso para lo que solo hacen falta unos prismáticos sencillos y acercarse a un espacio verde que puede ser, incluso, un parque urbano. En el estudio, publicado por el *Journal of Environmental Psychology*, se observaron beneficios cuando se dedicó más de media hora a la observación de aves.

DESCANSO

DORMIR AUMENTA LA RESILIENCIA

Un sueño saludable tiene un impacto beneficioso en la gratitud, la resiliencia y el desarrollo del potencial personal. El estudio de la Academia Estadounidense de Medicina del Sueño encontró que acostarse más temprano mejora los trastornos del estado de ánimo. Además, el sueño se prolonga una media de 46 minutos. Al dormir bien, el estado de ánimo gana en positividad.

DIETA SALUDABLE

DEMASIADA SAL FAVORECE LA DERMATITIS

Investigadores de la Universidad de California en San Francisco (UCSF, Estados Unidos) han descubierto que comer solo un gramo extra de sodio al día **aumenta la probabilidad de sufrir eccema en un 22%.** El eccema o dermatitis atópica es una enfermedad crónica que provoca sequedad y picor. Es una de las afecciones cutáneas más comunes y afecta a millones de personas. La OMS recomienda no superar los 5 g de sal al día.

PLANTAS MEDICINALES

LA HIERBALUISA ES EFICAZ PARA MEJORAR LA CALIDAD DEL SUEÑO

El extracto puro de hierbaluisa (*Aloysia citrodora*) puede reducir el estrés ocasional y mejorar la calidad del sueño en personas sanas que experimentan alteraciones, según investigadores del departamento de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica San Antonio en Murcia (UCAM). La propiedad fue un descubrimiento por casualidad, ya que estaban investigando el efecto de la planta sobre las molestias articulares. Las propiedades de la hierbaluisa se explican por la presencia de principios activos como el verbascósido, un polifenol que aumenta la sensibilidad al neurotransmisor GABA-A, conocido por su acción relajante. También **mejora el equilibrio entre la serotonina, la noradrenalina y la dopamina.** En el estudio se administró a los participantes una cápsula de 400 mg (con un 24% de verbascósido) una hora antes de dormir. La verbena también podría controlar la presión arterial y mejorar la salud de la piel.

NEUROCIENCIA

Por qué es bueno crear con las manos

Tocar el piano, hacer alfarería o cualquier otra actividad creativa manual estimula el cerebro y nos hace sentir mejor.

La mano humana es una maravilla de la naturaleza, pero no le sacamos el máximo partido. Las actividades creativas con las manos mejoran la manera en que pensamos y sentimos porque activan partes del cerebro que tenemos un poco abandonadas, según Kelly Lambert, neurocientífica en la Universidad de Richmond en Virginia (Estados Unidos). Por ejemplo, el esfuerzo que realizamos al crear con las manos mejora la capacidad para tomar decisiones y reduce el estrés.

PATÓGENOS

PROBIÓTICOS PARA PREVENIR INFECCIONES

Las mujeres sufren más infecciones del tracto urinario que los hombres. Un estudio publicado en la revista *Clinical Infectious Diseases* indica que los suplementos orales y vaginales de lactobacilos y bifidobacterias podrían reducir un 40% la incidencia de infecciones recurrentes. Además, según la literatura científica, también ayuda tomar suplementos de arándanos rojos, aumentar la ingesta de fibra y de líquido, y hábitos como orinar después de mantener relaciones sexuales.

CONTAMINACIÓN

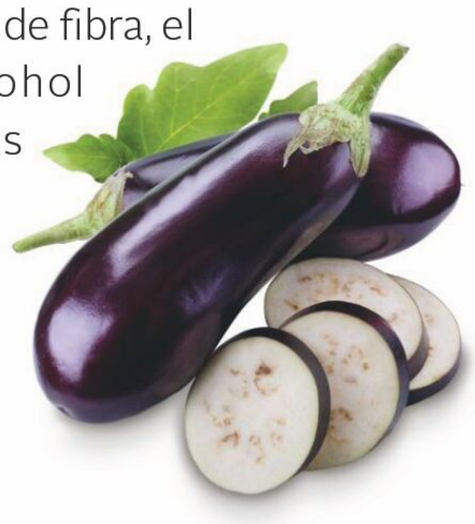
MARISCO CON TÓXICOS

Las langostas y los camarones son los mariscos más cargados de sustancias perfluoroalquiladas y polifluoradas (PFAS), **tóxicos que se acumulan en el cuerpo,** según Megan Romano, de la escuela de medicina del Dartmouth College (Estados Unidos), que aconseja moderar su consumo.

INFLAMACIÓN INTESTINAL

LA DIETA ES MÁS EFICAZ QUE LA MEDICACIÓN CON EL INTESTINO IRRITABLE

A menudo los medicamentos no reducen los síntomas del síndrome de intestino irritable (SII). En cambio, **el diseño de una dieta apropiada puede ser más eficaz,** explican investigadores de la Universidad de Gotemburgo (Suecia), que compararon varios enfoques dietéticos y los mejores medicamentos para algunos de los peores síntomas del SII en un grupo de 300 pacientes. Alrededor del 76% de los que siguieron los consejos dietéticos estándar (comer comidas pequeñas y frecuentes, evitar el exceso de fibra, el café, el alcohol y las bebidas gaseosas) se sintieron mejor.



CASA SANA

POR QUÉ HAY QUE CHEQUEAR EL GAS RADÓN

Vale la pena revisar la casa para determinar los niveles de radón, un gas inodoro emitido desde el subsuelo. La mayoría de las personas desconoce que **este gas es una de las principales causas de cáncer de pulmón entre los no fumadores.** Medir el radón es fácil y se pueden tomar medidas para reducirlo, como mejorar la ventilación o sellar grietas, según el Centro Integral del Cáncer de la Universidad Estatal de Ohio (Estados Unidos).

NUTRIENTES

LOS OMEGA 3 BENEFICIAN A LOS PULMONES

Un estudio con 15.000 participantes ha revelado que cuanto más altos son los niveles de omega 3 en la sangre, menor es la incidencia de infecciones pulmonares. Otra investigación halló que **se asocian con una mejor función pulmonar.** Los estudios han sido financiados por el gobierno de los Estados Unidos y publicados en el *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine.*

ENTREVISTA

ANNIE CHEN
PSICOTERAPEUTA

Es autora de *Teoría del apego. Manual de trabajo* (editorial Sirio)

"Necesitamos apoyarnos en las personas"

El apego nos permite mantener relaciones de ayuda mutua fundamentales para el bienestar y la felicidad.

Annie Chen es terapeuta familiar y ejerce en una consulta privada en Oakland (Estados Unidos) Algunas cosas que le gustan son las setas, el tejido de lino, cuidar su jardín, la meditación y los pequeños actos revolucionarios que desafían al sistema. Ha escrito *Teoría del apego. Manual de trabajo* para ayudar a construir relaciones duraderas.

El apego es importante entre los bebés y sus padres. ¿Es también importante entre los adultos?

El apego es un vínculo emocional invisible que conecta a los bebés con sus cuidadores, y continuamos experimentando estos vínculos en la edad adulta con aquellas personas de las que dependemos o con quienes tenemos una relación de intimidad.

¿Por qué debemos intentar que nuestras relaciones duren?

Deberíamos aspirar a relaciones duraderas porque las personas que nos apoyan pueden ser recursos increíbles para nuestro bienestar y felicidad. Organizar nuestras vidas en torno a relaciones duraderas y de apoyo puede darnos la fuerza necesaria para afrontar las dificultades. Esforzarte por mejorar tus relaciones puede mejorar tu vida.

A veces, insistir en que una relación dure, ¿no puede jugar en nuestra contra?

A veces la opción más saludable es distanciarte de alguien porque la dinámica ya no te funciona. Esto puede deberse a que no te tratan bien o a que deseas abrirte a algo diferente.

¿Qué es el apego ansioso?

Es uno de los estilos de apego inseguro. Cuando alguien tiene este estilo, a menudo se siente abandonado por sus figuras de apego, lo que da lugar a quejas y exigencias. A menudo surge de experiencias tempranas con cuidadores inconsistentes.

¿Es posible modificar los patrones aprendidos en la infancia?

Absolutamente. Puedes aprender a ser más consciente de los comportamientos que obstaculizan la confianza y la intimidad y ayudar a tu cerebro a reconfigurarse para lidiar con las relaciones de manera más sana. Cambiar tus patrones de apego es un proceso gradual de reaprendizaje de habilidades y respuestas.

MANUEL NÚÑEZ

Puedes leer la entrevista completa accediendo a través de este QR.

Lumbares sin dolor

Trabajar la zona baja de la espalda puede ser útil para aliviar y prevenir el dolor muscular a la vez que ganas flexibilidad.

SUSANA PACHECO
ENTRENADORA

Coach en bienestar y creadora del método Salud poderosa.

El estiramiento de glúteo tiene sus raíces en las prácticas de fisioterapia y yoga, que buscan mejorar la flexibilidad y reducir la tensión muscular.

ELIMINA EL DOLOR. Este movimiento está destinado a personas que sufren dolor lumbar o tensión en la zona baja de la espalda. También para prevenir el dolor de ciática, para personas que pasan muchas horas sentadas y es una buena práctica para deportistas que necesitan mantener la flexibilidad y prevenir lesiones. Realizar este estiramiento regularmente ayuda a mantener una buena salud muscular, previniendo la aparición de dolores y mejorando el bienestar general.

ACTIVARSE. El estiramiento de los músculos localizados en la parte baja de la espalda y la cadera (el glúteo profundo) permite que la zona vuelva a moverse adecuadamente, favoreciendo la vascularización y aliviando los tendones y las articulaciones.

SIN PRESIÓN. La ciática es un dolor agudo que recorre el nervio ciático, el más grueso y largo del cuerpo, que va de los glúteos a la punta de los pies. Esta afección está causada por la compresión del nervio ciático, a menudo por el músculo piramidal tenso (síndrome del piramidal). Estirar el piramidal aliviará la presión sobre el nervio ciático y reducirá los síntomas de ciática.

AUTOMASAJE. Para relajar el músculo piramidal podemos hacernos un automasaje muy sencillo con una pequeña pelota de goma o pelota de tenis. Hay que sentarse en el suelo con las piernas flexionadas y las manos apoyadas detrás. Ponemos la pelota en la zona alta del glúteo y vamos haciendo movimientos sobre ella ejerciendo cierta presión en las zonas donde sintamos más dolor. El objetivo es relajar y distender el músculo, por ello no hay que realizarlo con demasiada intensidad.

ESTIRA Y RELAJA

Con una pierna. De pie con los pies un poco separados, busca el apoyo de una silla o barandilla. Cruza una pierna sobre la otra y flexiona el tronco hacia delante, intentando acercar el cuerpo a la pierna cruzada.

Estira bien. Flexiona la pierna de apoyo y ejerce una ligera presión con la mano hacia abajo sobre la otra rodilla para intensificar el estiramiento. Mantén la posición unos segundos y cambia de pierna.

Plenitud íntima

Los cambios hormonales, el estrés o la fatiga afectan al deseo sexual. Libidogem, de Herbalgem, te ayuda a recuperarlo de forma natural.

La sexualidad femenina, todavía hoy, está rodeada de tabús. Son muchas las mujeres con baja libido, que asumen que deben vivir con ello. Pero nada más lejos de la realidad. El deseo sexual femenino es complejo y no solo se ve afectado por factores fisiológicos como cambios hormonales, menopausia o envejecimiento. También lo hace por otros psicológicos como el estrés, la ansiedad o la fatiga del día a día. Restablecer el equilibrio perdido, tanto fisiológico como emocional, es el camino para recuperar el deseo sexual.

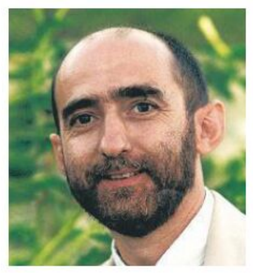
Con este objetivo, el laboratorio Herbalgem ha lanzado Libidogem, un complemento alimenticio natural, con activos concentrados y sin hormonas. Está indicado para mujeres en la menopausia y la postmenopausia; con estrés crónico, depresión o fatiga intensa; con desórdenes hormonales; en el postparto o que busquen quedarse embarazadas; que reciban tratamientos farmacológicos que afecten la libido o que necesiten combatir miedos o tabús con el sexo. Gota a gota, Libidogem logra conectarnos con nuestra feminidad y nos acerca a la máxima plenitud.

100% BIO y 100% natural

Libidogem basa su fórmula en yemas frescas y plantas adaptógenas. La yema de roble aporta vitalidad y equilibra los niveles de testosterona, relacionados con el aumento de la libido. Los brotes tiernos de avena combaten la fatiga y estimulan la producción de testosterona. El extracto de pasiflora reduce la ansiedad. Las yemas y el extracto de Ginko biloba tienen efecto estimulante. El extracto de Milenrama favorece la sensibilidad de los órganos sexuales. Y el extracto de azafrán aumenta el deseo sexual.
Más información y todas las novedades en: @herbalgem_es

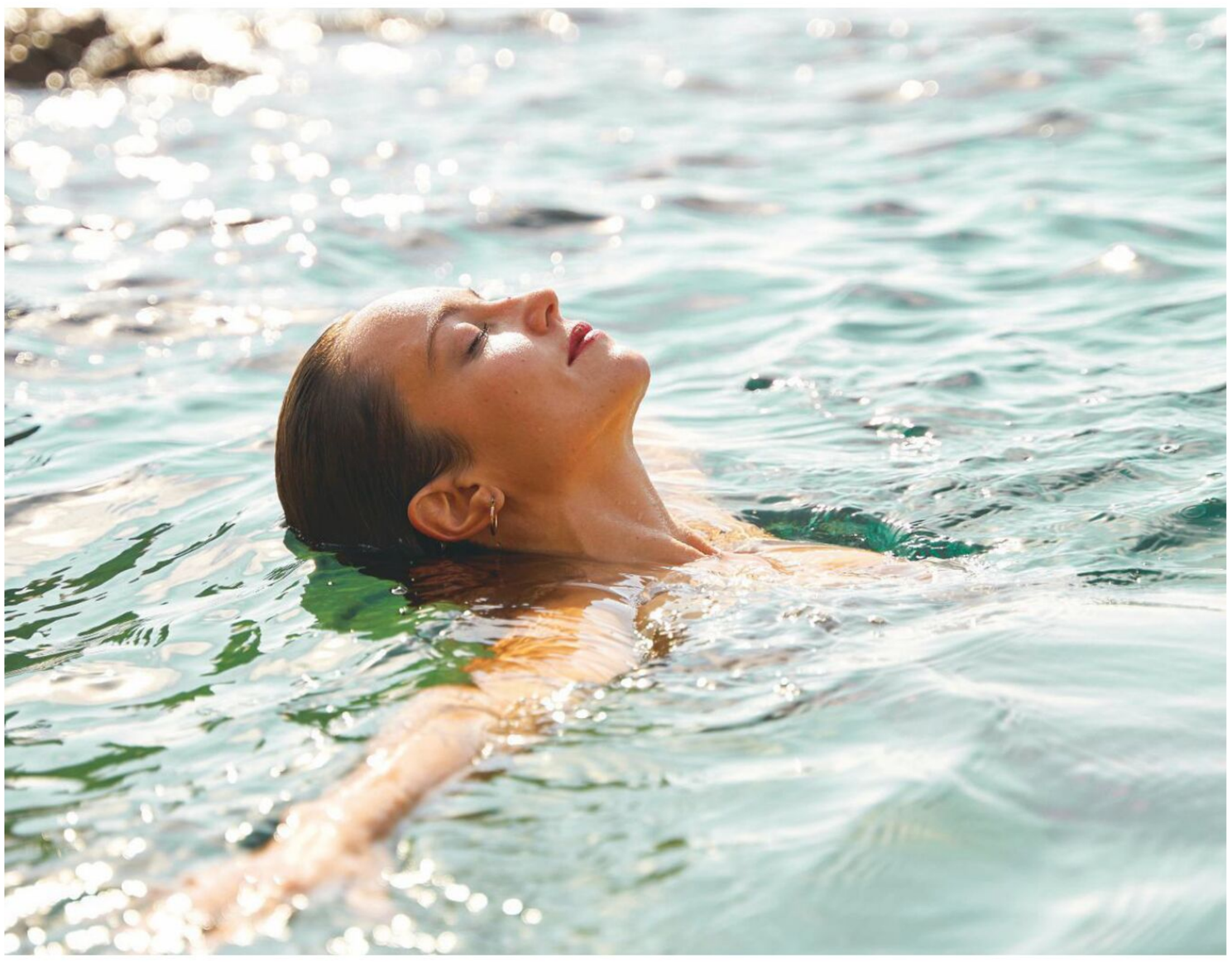
El poder restaurativo de un baño de mar

Es tiempo de aprovecharse de los beneficios que el agua, el sol, la arena y la brisa marina provocan en el organismo.



Dr. PABLO SAZ
MÉDICO NATURISTA

Autor, investigador y defensor de una medicina natural basada en la evidencia. Encontrarás muchos más artículos suyos en **cuerpomente.com**



El uso del agua como terapia es un conocimiento heredado del universo médico más antiguo y ampliamente demostrado con el paso del tiempo. El griego Hipócrates, el padre de la medicina, ya confió en la talasoterapia (la palabra griega *thalasso* significa 'mar') como curación para sus pacientes y fue todo un acierto. Si vives cerca del mar o puedes acercarte a él en vacaciones o un fin de semana, vas a disfrutar de un auténtico baño de salud, restaurativo y regenerante para todo el organismo.

ESPACIOS AZULES. Los beneficios del baño de mar hay que considerarlos dentro de todo un conjunto de acciones que se dan en la orilla del agua. El aire, el agua, la sal, la arena, el entorno marítimo, en definitiva, genera un espacio perfecto para la estimulación y regeneración del organismo. Todos estos factores son un gran estimulante general de todas las funciones y un poderoso sedante a nivel psíquico.

AMBIENTE NATURAL. El clima litoral es, junto con el del bosque, el más suave para nuestro sistema nervioso y al que mejor se adapta el organismo: hay una gran cantidad de oxígeno, estimula el metabolismo suavemente, el tiroides se ve favorecido por el yodo ambiental, tonifica las glándulas suprarrenales y activa la creación de células sanguíneas.

BAÑO DE MINERALES. El agua de mar contiene prácticamente todos los elementos de la tabla periódica, como un conjunto complejo con un alto contenido en minerales y oligoelementos (entre ellos sodio, potasio, magnesio, calcio, zinc y yodo) que actúan en sinergia, son absorbidos por la piel por ósmosis y favorecen a todo el organismo.

TONIFICA Y VIGORIZA. La sensación de frío que provoca la inmersión inicial se acompaña de

un aumento de la presión arterial, una disminución de la frecuencia cardiaca y de los movimientos respiratorios, seguidos de una amplitud respiratoria. Esta primera sensación de frío pasa rápido y llega una segunda fase reactiva circulatoria, caracterizada por vasodilatación cutánea y constricción de los órganos centrales y los plexos venosos profundos, que se vacían hacia la superficie cutánea, drenando la sangre de los órganos abdominales, que así se descongestionan. Esta reacción facilita la disminución de la temperatura y el cuerpo trata de neutralizar esta pérdida de calor mediante el aumento de las combustiones y la estimulación de los procesos nutritivos y funciones digestivas. Los movimientos respiratorios se intensifican y se acelera la velocidad sanguínea. El sistema nervioso se tonifica y estimula, produciendo una sensación de bienestar general.

CUIDA EL CORAZÓN. La flotación del agua hace que nuestras articulaciones reciban menos peso, las olas en su empuje intermitente producen un verdadero masaje, al tiempo que obligan a un esfuerzo muscular para vencer su fuerza. La presión del agua, además, favorece el retorno de la sangre hacia el corazón. ✦

TE CUIDA Y SANA

Caminar por la orilla es un buen ejercicio ya que el oleaje se comporta como un auténtico masaje para las piernas.

Los rayos solares tienen acción sedante y analgésica de las terminaciones nerviosas locales, promueven la formación de vitamina D y ayudan a mejorar el ánimo.

La brisa marina es perfecta si tienes alergia al polen por la pureza del aire del mar. El yodo y las sales minerales también desinflaman y descongestionan fosas nasales, bronquios y pulmones.

ENDULZA TUS DÍAS ¡SIN CALORÍAS!

NATUR GREEN

Por David
Guardián de la Salud en NaturGreen

¿Sabes que existe una forma de endulzar sin preocuparte por las calorías o los picos de azúcar en sangre? Déjame presentarte al eritritol ecológico de NaturGreen, la opción perfecta para quienes buscan un estilo de vida sano sin renunciar al placer del dulce.

Disfruta sin remordimientos
El eritritol es un edulcorante natural que se encuentra en pequeñas cantidades en algunas frutas y alimentos fermentados. A diferencia de otros edulcorantes artificiales, el eritritol ecológico de NaturGreen no contiene calorías y no afecta los niveles de azúcar en sangre, lo que lo convierte en la elección ideal para diabéticos, siempre bajo supervisión y recomendación de un médico, y para quienes siguen una dieta baja en carbohidratos o cetogénica.

Recetas horneables ¿Tienes alma de pastelero? El eritritol ecológico de NaturGreen es tu aliado perfecto en la cocina. Puedes utilizarlo para reemplazar el azúcar en cualquier receta, desde galletas y pasteles horneados hasta mermeladas caseras. El resultado será un delicioso toque dulce sin los efectos negativos del azúcar refinado.

Refrescos sin azúcar Dile adiós a las bebidas azucaradas y da la bienvenida a las bebidas naturales y refrescantes. El eritritol se disuelve fácilmente en líquidos, lo que lo hace perfecto para endulzar tus limonadas, infusiones y batidos sin añadir calorías innecesarias. Además, al ser un edulcorante natural, puedes estar seguro de que estás eligiendo una opción saludable para ti y tu familia.

Cuida tu sonrisa
¿Sabías que este eritritol también es beneficioso para tu salud bucal? A diferencia del azúcar convencional, el eritritol no es fermentado por las bacterias de la boca, lo que significa que no provoca caries ni problemas dentales. Puedes endulzar tu café, té o incluso tus postres favoritos con la tranquilidad de estar cuidando tu sonrisa.

Uso secreto:
¡también para tu piel!
El eritritol no solo es un excelente sustituto del azúcar en la cocina, sino que también puede formar parte de tu rutina de belleza. Gracias a sus propiedades antioxidantes, puedes usar una pequeña cantidad en tus exfoliantes caseros para una piel suave y radiante. Mezcla eritritol ecológico de NaturGreen con aceite de coco y unas gotas de tu aceite esencial favorito para crear un exfoliante corporal natural que dejará tu piel increíblemente lisa y luminosa.

Meditar da felicidad

Aceptar la impermanencia y la transitoriedad de los eventos de la vida es clave para sentirte bien y agradecido en el presente.

VILMA MONTOLIU
NATURÓPATA
Especializada en meditación, desarrollo personal y escritora

Mercedes Sosa canta una canción maravillosa que se llama *Todo cambia*: Cambia lo superficial; cambia también lo profundo; cambia el modo de pensar; cambia todo en este mundo. También dice que, si todo cambia, que nosotros cambiemos no es extraño.

ESE ANCLAJE EN EL CAMBIO, en la adaptación constante y en el despego, para mí, es lo que es la meditación. No porque vayamos a encontrar la felicidad sentada a nuestro lado en la sala de meditación, en silencio, con las manos en el corazón y nos vaya a susurrar su código postal para poder visitarla. Más bien considero que la meditación es un modo de vida que nos acerca a sentir felicidad. El ejercicio de meditar es muy sencillo: conectar con el presente y el agradecimiento.

SI VIVIÉRAMOS SIEMPRE en el presente y dando las gracias, seríamos como pequeños Budas andantes y felices. Básicamente, encarnaríamos la canción de Mercedes Sosa. Esta actitud te permite ver y sentir la impermanencia, y que el vaso está medio lleno.

TODO CAMBIA

1. Focaliza. Difícilmente te sentirás feliz si no ocupas mental y emocionalmente el espacio presente, el que está ocupando ahora mismo tu cuerpo. ¿Quién te acompaña?, ¿cómo están estas personas?, ¿qué necesitas ahora mismo?

2. Agradece. Si pensamos que no es suficiente, ¿cómo vamos a ser felices, si tenemos un sentimiento constante de insatisfacción?

3. Acepta. Todo va a estar siempre cambiando. No te apegues a los resultados ni al «para siempre», acéptalo. Intenta mantener una mente curiosa y fascínate por cómo evolucionan los acontecimientos.

Suscríbete ahora

A UN PRECIO ESPECIAL

4,16€ al mes

2,5€ al mes

Suscripción en papel + digital

Suscripción en digital

SUSCRÍBETE EN **CUERPOMENTE.COM/SUSCRIPCION**
O LLAMA AL TELÉFONO **910 920 129**

Alimenta y cuida tu serenidad matinal

Por la mañana es un buen momento para potenciar esa preciada serenidad con alimentos relajantes que invitan al sosiego.

GEMMA HORTET
DIETISTA
HOLÍSTICA

Especializada en Nutrición Energética y Vitalidad. Antropóloga. Formada en PNIE, Naturopatía y MTC.

La calma interna que tanto bienestar nos aporta se empieza a gestar a primera hora, cuando despierta el día. Para la medicina china, la mañana se relaciona con la madera, un elemento asociado al hígado y a la vesícula biliar, dos órganos que nos ayudan a procesar toda la bioquímica corporal derivada de nuestras emociones: cortisol, adrenalina, dopamina…

Potenciar a través de la alimentación y de los hábitos de vida aquello que los mantenga equilibrados nos ayudará a ganar serenidad matinal.

PARA EL HÍGADO, las primeras horas del día son el florecer de la creatividad y la frescura de ideas; y por ello, tomar alimentos que dan calma es como un ritual beneficioso para potenciar esos aspectos a lo largo del día.

EN LA NUTRICIÓN energética encontramos alimentos que colaboran a mantener esta serenidad ya que potencian la energía del hígado y a la vez bajan el fuego interno del corazón.

LOS ALIMENTOS YIN, neutros, frescos, hidratantes y a la vez con un ligero toque ácido y drenante son los recomendados.

LA CEBADA, por su naturaleza fresca y sabor dulce, ayuda a calmar la actividad mental y a fortalecer el organismo.

LOS GUISANTES, también dulces y frescos, aportan calma sin debilitar el cuerpo. Son la proteína vegetal de calidad que complementa el plato.

OLIVAS Y PIMIENTOS acaban de dar a nuestra receta un sabor amargo, salado y un punto picante que evitan los estancamientos de energía que tanta paz nos quitan.

BOL DE CEBADA

Ingredientes (4 personas):

• 50 g de cebada, 1 zanahoria, 100 g de pimiento rojo, 50 g de guisantes, 50 g de alcaparras, 50 g de aceitunas negras sin hueso, mayonesa vegana, semillas de girasol, 1 lima, perejil, sal marina.

Preparación:

Lava y deja la cebada en remojo 24h. Cocina con agua y sal 50 minutos a fuego lento. Escurre y deja enfriar. Pela y corta la zanahoria a daditos y hiérvela 5 minutos junto a los guisantes. Corta el pimiento, las olivas y las alcaparras, y mezcla todo junto. Aliña con la mayonesa vegana, ralladura de lima, sal, unas gotas de zumo de lima y perejil picado.

Las voces de Cuerpomente

Esta es una pequeña selección de vuestros mensajes. ¡Gracias a todos!

LOS HÁBITOS QUE DAN SALUD

Comemos lo que nos apetece y cuando nos apetece, alargamos las jornadas hasta entrada la noche robando horas al sueño, vivimos sentados en una silla... y todo ello nos aleja del equilibrio y nos trae síntomas y enfermedad. Qué bien lo cuenta Marc Vergés en el artículo de la revista 387. Realmente, llevando hábitos que se acercan a los ritmos que necesita el organismo se resetea, se cuida y se suma salud día a día. Estoy recuperan las buenas costumbres, el estilo de vida más sano gracias a leeros cada mes.

Ximo (Valencia)

LOS PARAJES NATURALES DE MI PUEBLO

Soy de un pequeño pueblo de Asturias, he nacido y crecido rodeada de naturaleza, de parajes que cambian de color con cada estación, cerca del bosque de Muniellos, el mayor robledal de España. Soy lectora vuestra y no sabéis la ilusión que me hizo leer el artículo en la web sobre lugares naturales extraordinarios para hacer un baño de bosque. Ahí estaba mi lugar, ese que siento como mi casa en lo más profundo. Ahí estaba Muniellos, reserva natural declarada Reserva de la Biosfera de la Unesco. Tenemos destinos tan preciosos y tan cerca que no hace falta viajar nuy lejos para disfrutar del verde.

Henar (Asturias)

MEDITACIONES GUIADAS

Hace tiempo que me tomo a diario mi momento meditación. De quince minutos a media hora según el día, pero ese momento es tan nutritivo que no me lo salto. Empecé a meditar gracias al curso «Reduce el estrés y la ansiedad en ocho semanas» de la Escuela Cuerpomente, y ahora, casi un año después, solo puedo decir que ha sido mi gran acierto para darle la vuelta a cómo afronto mi día a día. ¡Qué cambio! Además, compro la revista cada mes y ahora tengo también los audios de meditaciones guiadas para cultivar la calma que publicasteis con el número de la revista 386. Gracias por todas las herramientas que nos ofrecéis para vivir mejor.

Paola (Marbella)

LOS CAMBIOS QUE TRAE EL ORDEN

Mi día a día no me da para tener la casa en orden, o eso pensaba yo antes de leer la entrevista a la organizadora profesional María Leániz en el número 387 de la revista. Agobio, desmotivación, estrés... pueden ir asociados a un espacio un poco caótico, dice la experta, y ahí me vi reflejada. Me ha costado darme cuenta de cómo guardo cosas innecesarias, como ropa que ya no me pongo desde hace años, juguetes de los niños, que ya no son tan niños, libros de historia heredados de mi padre, aunque no son mi pasión, incluso utensilios y aparatos que no funcionan pero ahí están ocupando un lugar en los armarios. He tomado consciencia de cómo nos afecta el apego a las cosas, y después de leer la entrevista completa en vuestra página web, me puse manos a la obra. Un mes después puedo deciros que el ambiente en casa ha cambiado, y yo también. Es como si de repente hubiera más luz y más energía en cada rincón. Ahora, cada cosa tiene su sitio, la uso y vuelve allí, y dispongo de todo lo que necesito en el día a día, lo tengo a mano. Eliminar toda esa mochila de cosas innecesarias me hace sentir mejor en casa. Qué importante es desapegarnos de las cosas. Gracias por estas herramientas tan sencillas y útiles.

Luisa M. (Madrid)

QUEREMOS ESCUCHAR TU HISTORIA

Envía tus cartas y opiniones a: Cuerpomente *Los lectores escriben* c/Roc Boronat, 142 - 08018 Barcelona - email: cm@rba.es

cuerpomente.com

Alimentos que rejuvenecen

Podemos conseguir resultados equivalentes a los de la ciencia antienvejecimiento escogiendo los alimentos que, combinados con unos hábitos de vida saludables, nos permitirán vivir más años.

MIGUEL TORIBIO MATEAS, DOCTOR EN NEUROCIENCIA Y MICROBIOLOGÍA

La eterna juventud, a menudo relegada al ámbito de los cuentos y leyendas, está siendo reinterpretada en el siglo XXI como una posibilidad científica tangible. Los avances en biotecnología y la reprogramación celular están transformando el enfoque tradicional, que se centraba en tratar los síntomas del envejecimiento, en una visión audaz que busca revertir este proceso. Este cambio paradigmático promete una profunda evolución en nuestra comprensión y manejo del envejecimiento. Se está produciendo una oleada de investigación en el sector biotecnológico, con empresas y laboratorios luchando por convertir descubrimientos científicos en terapias aplicables a las personas. No obstante, existe una tendencia creciente hacia los métodos más naturales, los estilos de vida saludables y la elección de alimentos enfocados en el rejuvenecimiento natural que pueden ofrecer beneficios comparables sin recurrir a intervenciones farmacológicas o quirúrgicas.

ANTIENVEJECIMIENTO, PERO NATURAL

Para realizar este viaje, propongo centrarnos en diez factores claves que abarcan desde la autofagia y el ciclo de senescencia celular hasta la neurogénesis y la resiliencia cardiovascular. Entrelazando estos elementos, que ya son poderosos individualmente, se ↪

CRONONUTRICIÓN Y MENOS CALORÍAS

Las medicinas tradicionales, como la china o el ayurveda de la India, reconocen la importancia de la cronología en la fisiología humana. Actualmente, la ciencia del ayuno intermitente, con protocolos como separar la cena del desayuno por 14 horas sin comer, confirma que este enfoque activa procesos regenerativos, mejora la salud metabólica y nos hace más longevos. Para aquellos que buscan alternativas menos exigentes, la restricción calórica al 50% durante ciclos de 5 días al mes está respaldada por investigaciones clínicas que muestran cómo puede imitar los efectos del ayuno, manteniendo una nutrición adecuada y favoreciendo la reparación celular y la salud.

FACTORES CLAVE

El cuerpo humano dispone de diversos mecanismos que autorregulan la salud celular y ralentizan el envejecimiento.

AUTOFAGIA Y SENESCENCIA

Esencial para prevenir el envejecimiento prematuro y fomentar la regeneración celular. Muchas sustancias que aportan los alimentos vegetales apoyan estos procesos.

NEUROGÉNESIS Y NEUROPLASTICIDAD

Es la capacidad del cerebro para formar nuevas conexiones y células. Es crucial para mantener la cognición y la salud mental. Mantenerse activo y curioso o meditar favorecen estos procesos.

RESILIENCIA CARDIOVASCULAR

Corazón y vasos sanguíneos saludables son clave para un transporte eficiente de nutrientes y oxígeno para las funciones corporales. La alimentación saludable y el ejercicio físico contribuyen al buen estado cardiovascular.

DESINTOXICACIÓN HEPÁTICA

Un hígado funcional es vital para filtrar toxinas y procesar nutrientes, subrayando su rol en la longevidad. La cúrcuma y muchas plantas medicinales lo apoyan.

MICROBIOMA JOVEN Y SALUDABLE

Un ecosistema microbiano caracterizado por su plasticidad, diversidad y resiliencia es esencial para la absorción de nutrientes y la modulación del sistema inmunológico. Los alimentos fermentados y los ricos en fibra son imprescindibles para la salud de la microbiota.

REGULACIÓN DEL ESTRÉS OXIDATIVO

Equilibrar radicales libres y antioxidantes es crucial para proteger las células y promover la longevidad. Los alimentos de colores vibrantes son ricos en antioxidantes.

MANTENIMIENTO DE LA MASA MUSCULAR

Es importante para el metabolismo y la movilidad, debido a la alta cantidad de mitocondrias que se encuentran en los músculos, esenciales para convertir los nutrientes en energía. El ejercicio físico también conserva la fortaleza y densidad de los huesos.

PIEL Y OJOS SANOS

Mantener estos órganos en óptimas condiciones es vital para nuestra interacción con el mundo exterior. Se benefician especialmente de los alimentos con pigmentos rojos y amarillos.

consigue multiplicar sus beneficios, creando un sistema de salud y bienestar mucho más robusto que la suma de sus partes. Este enfoque holístico no solo refleja los conocimientos ancestrales y las leyes de la naturaleza, sino que también está alineado con la visión moderna de que las interacciones y relaciones entre componentes de nuestro estilo de vida son las que realmente potencian el surgimiento de propiedades rejuvenecedoras. En esencia, no solo se trata de vivir más tiempo, sino de vivir con mayor plenitud, abrazando la complejidad y la riqueza de una vida bien nutrida.

ALIMENTOS QUE REJUVENECEN

Desde la vastedad azul de nuestros océanos hasta los frondosos verdores de la tierra, la naturaleza nos brinda un espectáculo de alimentos que no solo deleitan el paladar, sino que también combaten el paso del tiempo.

La elección de nutrientes, además de una travesía gastronómica, es una decisión estratégica para rejuvenecer nuestro cuerpo de manera integral. Con la revitalización celular como prioridad, a continuación exploraremos alimentos ricos en nutrientes esenciales y compuestos bioactivos que no solo sustentan funciones vitales y equilibran procesos fisiológicos, sino que también fortalecen nuestra resiliencia ante el envejecimiento. Cada uno ha sido seleccionado meticulosamente por sus propiedades para potenciar la salud y la longevidad.

ARÁNDANOS. Son ricos en antocianinas como la cianidina, la malvidina y la delfinidina, que protegen contra el daño celular y mejoran la función cerebral. Contienen también polifenoles, como la quercetina y la miricetina, conocidos por sus propiedades antiinflamatorias.

KÉFIR. Es una fuente de probióticos, como el *Lactobacillus kefiri* y el *Lactococcus lactis*, así como de levaduras beneficiosas, como la *Kluyveromyces marxianus* y varias del género Saccharomyces, que mejoran la salud digestiva y fortalecen el sistema inmunitario. Además, el kéfir aporta ácido linoleico conjugado y polisacáridos, como el kefirán, que favorecen la salud intestinal.

La elección de alimentos es una decisión estratégica para rejuvenecer nuestro cuerpo

SEMILLAS DE LINO. Si no se consume pescado azul, son imprescindibles para conseguir ácido alfalinolénico (ALA), el omega 3 que el cuerpo convierte en EPA y DHA, esenciales para la salud cardiovascular y cerebral. Las semillas de chía y las nueces también aportan ALA. Los suplementos de EPA y DHA elaborados a partir de algas pueden asegurar que conseguimos las cantidades adecuadas.

TÉ VERDE. Es una fuente excelente de polifenoles, incluyendo catequinas como el EGCG (epigalocatequina-3-galato), que poseen efectos antioxidantes y antiinflamatorios. Las teaflavinas y tearubiginas contribuyen a la protección cardiovascular y a la prevención de enfermedades crónicas. El matcha, que se consume en polvo, es el más rico en compuestos. En menos cantidad también se hallan en el té negro. ➔

5 ALIMENTOS CON NUTRIENTES PARA VIVIR MEJOR

Ciertos nutrientes optimizan el rejuvenecimiento celular. Además de incluir en las recetas los alimentos que los aportan, puedes consumirlos como suplementos.

AVENA
Aporta **vitaminas del grupo B,** esenciales para el metabolismo celular, la reparación del ADN y la integridad de los sistemas nervioso y cardiovascular.

NUECES
Contienen **ácido alfa-linolénico** (omega 3), que reduce la inflamación y fortalece las membranas celulares. Esencial para la salud del corazón y el cerebro.

BRÓCOLI
Contiene **coenzima Q10,** que impulsa la generación de energía en las mitocondrias y reduce la oxidación. Las semillas de sésamo son otra fuente.

KÉFIR
Los lácteos y los alimentos vegetales fermentados sin pasteurizar **restauran la flora intestinal,** mejoran la digestión y regulan la inmunidad.

CHAMPIÑONES
Aportan **vitamina D,** esencial para los huesos, la inmunidad y el equilibrio hormonal. Déjalos unas horas al sol para aumentar la síntesis de la vitamina.

TOMATES. Contienen licopeno, un carotenoide que protege especialmente la piel y los ojos del daño oxidativo. También son una buena fuente de vitamina C y flavonoles, como la quercetina y el kaempferol, que mejoran la salud cardiovascular.

CEBOLLAS Y PUERROS. Son ricos en compuestos de azufre como la aliína y flavonoides como la quercetina, que fortalecen el sistema inmunitario y mejoran la salud cardiovascular, reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas.

CÚRCUMA. Es rica en curcuminoides como la curcumina, que tiene propiedades antiinflamatorias y antioxidantes, ayudando en la protección cardiovascular y

> Al adoptar hábitos alimenticios saludables nos estamos alineando con las leyes de la naturaleza

la reducción del estrés. Conviene tomarla junto con pimienta negra para aumentar la asimilación.

BRÓCOLI Y COLIFLOR. Son fuente de isotiocianatos como el sulforafano, que tiene efectos anticancerígenos y antioxidantes. Los glucosinolatos, que también se hallan en otras coles, contribuyen a la desintoxicación hepática.

VERDURAS DE HOJA VERDE. Aportan carotenoides como la luteína y la zeaxantina, esenciales para la salud ocular, y vitaminas K y C, que contribuyen a la salud ósea y de los ojos. Además, incluyen provitaminas como el betacaroteno, cruciales para el sistema inmunitario y la salud de la piel, y minerales como el folato y el calcio, importantes para la protección del ADN y la salud cardiovascular.

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS. Contienen altas cantidades de minerales, vitaminas del grupo B, fibra y ácidos grasos que benefician la salud cerebral y cardiovascular. Son también una buena fuente de vitamina E, que protege las células del daño oxidativo.

HIERBAS AROMÁTICAS. El orégano es rico en carvacrol y timol, potentes antioxidantes. El perejil ofrece altos niveles de vitamina C y flavonoides como la apigenina, que tiene propiedades antiinflamatorias. La albahaca proporciona eugenol y ácido rosmarínico, ambos con efectos antioxidantes y antibacterianos.

LEGUMBRES. Excelentes fuentes de proteínas vegetales y polisacáridos como los galactomananos, los xiloglucanos y la pectina, que mejoran la digestión y la salud del microbioma. Además, son fuentes de hierro y de magnesio, y de polifenoles que reducen el riesgo de enfermedades crónicas.

LONGEVIDAD LLENA DE VIDA Y SALUD

El viaje hacia el rejuvenecimiento natural, más que un fin en sí mismo, es una invitación a vivir de manera consciente y armoniosa con los ritmos de la vida. Cada alimento que elegimos, cada actividad que realizamos y cada momento de descanso que nos concedemos no solo nutre nuestro cuerpo, sino también nuestro espíritu, enriqueciendo nuestra experiencia vital en cada etapa.

Al adoptar hábitos alimenticios que respetan nuestros ciclos naturales, nos alineamos más estrechamente con las sabidurías ancestrales y las leyes de la naturaleza, lo cual no solo promueve un envejecimiento saludable, sino también una vida plena y vibrante. Mientras integramos estos principios en nuestra vida diaria, es crucial recordar que la búsqueda de la eterna juventud debe mantenerse equilibrada, sin convertirse en una obsesión. Aceptar el proceso natural de envejecimiento, valorar la riqueza de nuestras experiencias acumuladas y encontrar satisfacción en cada nueva fase de la vida es esencial para el bienestar emocional y psicológico. En última instancia, el objetivo no es solo prolongar nuestros años, sino enriquecer la calidad de cada día vivido, permitiéndonos no solo vivir más tiempo, sino vivir bien. ✦

Pistacho, tentación sana

Caer en el placer de comer un pistacho detrás de otro solo tiene ventajas para la salud. Este fruto seco es muy rico en vitaminas, minerales, proteínas y grasas saludables.

MERCEDES BLASCO, DIETISTA, Y SANTI ÁVALOS, CHEF

De color verde intenso y parcialmente cubierto de una cáscara leñosa, la semilla del árbol del pistacho (*Pistacia vera*) es un delicioso y adictivo concentrado nutritivo. No hay razón para ponerse demasiados límites, pues su composición nutricional solo ofrece ventajas sobre otros aperitivos como las frituras o los dulces. Además, en la cocina es muy versátil y da un toque gourmet a cualquier receta.

GRASA DE LA BUENA

Casi la mitad de su peso, un 45%, son grasas insaturadas de gran calidad. Una ración de 30 g, el equivalente a un puñado o 45-50 unidades sin cáscara, aporta 13 g de grasa total, de la cual, sólo 1,4 g es saturada. Del resto, 7 g son grasas monoinsaturadas, ricas en ácido oleico omega 9, como el aceite de oliva, mientras que 4 g son poliinsaturadas, incluyendo 0,6 g del preciado, esencial y antiinflamatorio ácido linolénico, de la familia omega 3. Este tipo de grasas no solo no contienen colesterol, sino que reducen el malo LDL y previenen trastornos y colapsos cardiovasculares.

BUENA VISTA

La luteína y la zeaxantina son pigmentos que protegen los ojos de la degeneración macular y de los daños que puede causar la luz azul que emiten las pantallas. Su acción se ve reforzada por el contenido en polifenoles de los pistachos.

AYUDA A CONTROLAR EL AZÚCAR

Aunque tiene un aporte energético elevado, con 170 kilocalorías por ración, la combinación de los hidratos de carbono y la fibra (10% del peso) lo sitúan con un índice muy bajo de carga glucémica (4,2). Además, sus fitoesteroles estimulan la producción de insulina y reducen la glucosa en la sangre. Por eso se pueden introducir con moderación en la dieta de las personas diabéticas o con síndrome metabólico.

MÁS PROTEÍNAS QUE LA CARNE

También es una excelente fuente de proteínas, que representan un 21% de su peso (la carne de ternera aporta entre el 15 y el 20%). Una sola ración proporciona 6 g de proteínas de excelente valor biológico, que han sido comparadas con las del huevo. Proporciona los nueve aminoácidos esen-

ciales, especialmente arginina y leucina, aunque los valores de triptófano y metionina son algo menores. La arginina favorece el funcionamiento del sistema inmunitario y tiene un efecto vasodilatador que mejora la circulación sanguínea. Por su parte, la leucina, en combinación con ejercicio físico, incrementa la masa muscular en detrimento de la grasa corporal.

CONTROLA LA TENSIÓN ARTERIAL

Es un tentempié muy remineralizante que con una sola ración de 30 g aporta 302 mg de potasio. Este mineral contrarresta el efecto de la sal y ayuda a reducir la tensión arterial y a eliminar el exceso de líquidos. El pistacho contiene, además, otros minera- →

LOLA RAIGÓN
CATEDRÁTICA

Dra. en Ingeniería Agrónoma, experta en agricultura ecológica y en los efectos en la salud de estos cultivos.

EL PISTACHO ECOLÓGICO APORTA MÁS MINERALES

El pistacho ecológico es menos calórico, principalmente por la proporción algo menor de grasas. Sin embargo, contiene un 2,6% más de ácido oleico, muy saludable.

Aportan más carbohidratos y más minerales. Esta diferencia en la composición se puede apreciar en la degustación. La cantidad de proteínas es similar en los pistachos ecológicos y en los de producción convencional.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Por cada 100 gramos de pistachos crudos

MACRO NUTRIENTES	ECO	NO ECO	MICRO NUTRIENTES	ECO	NO ECO
Energía	605 kcal	642 kcal	Minerales	4,93%	4,61%
Proteínas	19,70 %	19,30 %	Potasio	1,17g	1 g
Grasa	50,72 %	58,24 %	Magnesio	126 mg	120 mg
• Saturada	11,89 %	11,97 %	Calcio	179 mg	110 mg
• Monoinsaturada	58,86 %	57,40 %	Hierro	10 mg	7 mg
• Poliinsaturada	29,25 g	30,51 g	Fósforo	560 mcg	490 mg
Fibra	6,50 %	6,73 %	-	-	-

Aperitivo crujiente de tofu y frutos secos

24 unidades **30 min**

- **450 g** de tofu firme
- **50 g** de pistachos pelados y picados
- **50 g** de almendras crudas peladas picadas
- **2** huevos
- **2** cdtas. de tamari
- **2** rebanadas de pan baguette
- **4** cdas. de panko (pan rallado estilo japonés)
- leche de almendras
- rabanitos, hojitas verdes y frutos rojos
- salsa pesto, sal y pimienta

1. Empapa el pan en la leche sin excederte.
2. Pica el tofu finamente y mézclalo en un bol con el tamari. Tras unos minutos, mézclalo con el pan remojado para hacer una masa.
3. Mezcla los pistachos, las almendras y el panko. Bate los huevos. Con la preparación de tofu y pan haz bolas, pásalas por el huevo batido y luego por la mezcla de frutos secos.
4. Fríelas por tandas en abundante aceite de oliva no demasiado caliente. Escúrrelas sobre papel de cocina y sírvelas con la salsa pesto y de una ensalada de hojas, rabanitos y frutos rojos.

les: 22 mg de calcio, más 1,2 mg de hierro, 33 mg de magnesio, 123 mg fósforo y cantidades muy respetables de oligoelementos antioxidantes como el zinc, el cobre y el selenio. El alto contenido en fósforo, en forma de lecitina, favorece el buen estado de la membrana celular y de las conexiones neuronales, mientras que la importante presencia de magnesio relaja la tensión muscular y del sistema nervioso.

VITAMINAS E Y B

Su aporte vitamínico es valioso. Destaca por la proporción de vitaminas B, concretamente, de tiamina (B1), niacina (B3) y, sobre todo, piridoxina (B6), que intervienen en las conexiones entre células nerviosas y facilitan la concentración, la relajación y la memoria. Destaca, asimismo, el contenido de vitamina E (2,7 mg en 100 g), que ejerce una acción rejuvenecedora y antiinflamatoria.

UN LUJO DE SABOR EN LA COCINA

El pistacho posee un sabor untuoso y dulce, muy delicado, que resulta perfecto para muchos postres y recetas de repostería. Como otros frutos secos, también se pueden emplear en algunas recetas saladas o espolvorearlo sobre ensaladas frescas de verano.

En los postres, el pistacho se puede emplear como la almendra, las nueces o las avellanas, en combinación con ingredientes como el cacao, los dátiles, la vainilla, la miel o el yogur.

En ensaladas, casa bien con la rúcula, las espinacas tiernas o los quesos frescos, sobre todo si son de cabra o de oveja.

Puede acompañar a la naranja y especialmente al higo, con el que hace una pareja ideal.

Se combinan con basmati, tal como se hace en la India, pero también se emplean en recetas dulces

Helado de pistacho con mango y papaya

4 personas **30 min**

- **1** mango y media papaya
- **500 ml** de leche de soja
- **250 ml** de nata de soja
- **50 g** de pistachos pelados
- **100 g** de almendra cruda sin piel
- **150 g** de pistachos picados
- **300 g** de fructosa

1. Bate la leche, la nata, la mitad de la fructosa y 50 g de pistachos hasta conseguir una textura homogénea. Vierte la mezcla en un recipiente con tapa y déjalo dos horas en el congelador. Remueve la mezcla con varillas cada 30 minutos hasta conseguir una textura firme y uniforme.

2. Para el crocanti, prepara un almíbar con el resto de fructosa, agua, 100 g de pistachos y las almendras picadas. Reparte la preparación en un molde de silicona y deja que se enfríe. Cuando se haya endurecido, machácalo.

3. Coloca cubitos de mango y papaya en los boles para servir, encima pon un par de bolas de helado y decora con el crocanti.

El contenido en proteínas y grasas sanas hacen que el pistacho sea recomendable en la dieta de las personas activas

de arroz con leche, canela y clavos de olor, por ejemplo.

Es habitual en recetas de pasta en Italia, donde se prepara una especie de pesto con pistachos ligeramente tostados, sal, aceite de oliva y pimienta negra, o mejor aún, con pimienta de Jamaica. Son también ideales para añadir a la masa de panes enriquecidos. Sin embargo, la piel del pistacho le puede dar un toque ácido y algo áspero que no siempre interesa para la receta.

Para extraer la piel, se pueden escaldar, sin la cáscara, en agua caliente y, después de unos segundos, pasarlos enseguida a un recipiente con agua bien fría, a ser posible con unos cubitos de hielo.

Si los tostamos, intensificaremos su sabor, pero hay que tener en cuenta que este proceso apaga ese bonito color verdoso que nos puede ir bien para algunas recetas. Lo más recomendable es tostarlos en seco, sin ningún tipo de aceite, en una sartén o wok a fuego medio y removiendo constantemente para que no se quemen. Es importante que el tostado sea muy ligero porque su sabor se degrada rápidamente. Por otra parte, un poquito de sal potencia el sabor de este fruto seco.

El aceite de pistacho, de un luminoso color verde, atesora muy bien su aroma, por lo que es muy útil para emplearlo como condimento o como ingrediente sofisticado en la preparación de salsas y vinagretas. ✦

TENTEMPIÉS LIGEROS PARA PICAR

Cuando entra el hambre y aprieta el calor, lo mejor es escoger alimentos frescos y ligeros que sacian por pocas calorías. MERCEDES BLASCO

SANDÍA

Es la fruta más hidratante y depurativa, con su 95% de agua y fibra. Y tiene una ventaja, que aun siendo muy ligera, es muy saciante. Contiene un alto índice de antioxidantes protectores de la vista, como licopeno, betacarotenos y vitamina C, así como potasio y manganeso. Es ideal **cuando se ha transpirado mucho por el calor**, o tras la actividad física. Se puede tomar en tacos, combinada con queso o en brocheta con otras frutas.

MORAS

Estas bayas silvestres son muy concentradas. Contienen solo un 5% de azúcares, pero una gran proporción de micronutrientes como potasio, calcio, hierro y vitaminas A, E, C, K, B3 y B9. Su oscuro **color azul se debe a las antocianinas** antioxidantes además de a la colina, carotenos, luteína y zeaxantina. Se pueden tomar solas, con un yogur o en mermelada.

PEPINO

Con su 95% de agua, es ideal para rehidratarse. Aporta calcio, zinc, selenio, biotina, vitaminas A, C, K y luteína. Se toma en crudo, cortado en rodajas muy finas, tiras o rallado. Combina con eneldo, cilantro o perejil y albahaca, y aliños de limón, vinagre, ajo y aceite de oliva. Los **pepinillos encurtidos** forman parte de aperitivos, ensaladas y salsas.

TOMATE

Destaca por su riqueza en agua, potasio, calcio, fósforo, magnesio y hierro. Es una gran fuente de betacarotenos, licopeno, vitamina C y B9. Es un **bocado refrescante y dulce** que se puede tomar solo, en ensalada, combinado con quesos, pepino, olivas y aderezado con cebolleta, ajo, orégano, albahaca y aceite de oliva. Se unta en el pan y es muy rehidratante en gazpacho, o en zumo con sal y pimienta.

UVA

Con más de un 80% de agua, es altamente depurativa y estimula la acción de hígado y riñones. Es un **laxante suave por su fibra prebiótica**. Tiene un 17% de carbohidratos y aporta vitamina C, betacarotenos, vitamina B9, potasio, calcio, zinc, cobre, manganeso y níquel. Muy rica en antioxidantes como resveratrol, catequinas, antocianinas, quercetina y luteína. Se toma como un snack sola, combina bien con queso y tostadas con ajo y aceite.

PIMIENTOS

Con un 92% de agua y tan solo 27 kcal, son muy ricos en antioxidantes como betacarotenos, licopeno, luteína y xantinas. Llevan vitaminas C, E, K, B2, B3, B7, B9 y potasio, zinc y selenio. **Protegen la vista y son laxantes**. Son ideales para picar en crudo cortados en palitos. Asados, se toman en paté con tostadas o untados en tortitas de arroz.

ZUMO VEGETAL

Aprovechando la temporada de frutas y verduras se pueden elaborar gran variedad de deliciosos cócteles y zumos que refrescan, aportan el agua orgánica de estos vegetales, vitaminas, antioxidantes y minerales y **sacian el hambre y la sed**. Se licuan o trituran albaricoques o melocotones, ciruelas o tomates y lechugas y se adereza con limón, pimienta o canela.

Más vitaminas y minerales

La alimentación debe garantizarnos cantidades suficientes de minerales y vitaminas para mantener alta la energía y la salud.

POR MARTINA FERRER, DIETISTA-NUTRICIONISTA

Durante los meses de calor y si practicamos deporte de cierta intensidad, perdemos minerales a través del sudor. Por eso nuestra dieta diaria debe incluir aquellos alimentos que nos aporten las cantidades necesarias de minerales y, de paso, de vitaminas.

También hemos de tener en cuenta que, actualmente, debido a los elevados niveles de estrés, la alta exposición a tóxicos y el desgaste de los suelos de cultivo, podemos necesitar unos aportes extra de nutrientes. Por ejemplo, el estrés aumenta las necesidades de magnesio, indispensable para descansar bien y para relajar la musculatura.

MICRONUTRIENTES ESENCIALES

Vitaminas y minerales son micronutrientes que desempeñan un papel fundamental como cofactores de un sinfín de cascadas metabólicas en nuestro organismo. Por ejemplo, el magnesio, el calcio, el zinc y las vitaminas B9, B12 y B6 son imprescindibles para que aminoácidos como el triptófano o la tirosina se transformen en neurotransmisores como la serotonina o las catecolaminas. Además, sabemos que muchas vitaminas cumplen también una función antioxidante, como la vitamina C o la vitamina E.

COMBINACIONES GANADORAS

Hay que tener en cuenta que, para garantizar una correcta absorción de minerales como el zinc, el hierro o el calcio, se ha de evitar combinar los alimentos ricos en estos minerales con verduras que contengan muchos oxalatos, como las espinacas o las acelgas; con alimentos ricos en taninos, como el café, el té verde o el chocolate; en fitatos, como el pan integral de mala calidad hecho con salvado; o con alimentos con antinutrientes, como la quinoa, si no la hemos preparado adecuadamente (hay que lavarla bajo el grifo, frotándola, y luego dejarla en remojo durante unas horas) .

En cambio, si combinamos los alimentos ricos en minerales con otros con una buena cantidad de vitamina C, como el zumo de limón, un poco de perejil fresco, germinados o chucrut, se absorben mejor.

Para conservar las vitaminas y los minerales de los alimentos, también es importante el método de

Cuidar la ingesta de micronutrientes refresca y previene la deshidratación

cocción. Las hortalizas cocinadas al vapor o escaldadas en agua hirviendo durante un corto periodo de tiempo mantienen una mayor proporción de minerales y vitaminas en su interior que si se cuecen en agua.

CALDOS MINERALIZANTES. Si sometemos las verduras a ebullición con abundante agua durante demasiado tiempo, el resultado es una verdura sin nutrientes, sin color y sin sabor. Sin embargo, si preparamos un caldo, este se habrá llenado con los minerales y algunas vitaminas de los ingredientes que hayamos utilizado. Es importante destacar que en los alimentos hay vitaminas hidrosolubles, es decir, que se diluyen en el agua, y vitaminas liposolubles, que se diluyen en un medio graso. Estas últimas son las vitaminas K, E, D y A (las dos últimas solo se encuentran en alimentos de origen animal). En la práctica, significa que cuando consumimos, por ejemplo, verduras de hoja →

AGUA DE DIFERENTES SABORES

Podemos dar un plus de minerales y vitaminas al agua que tomamos durante el día con un poco de zumo de limón, una pizca de sal de manantial, y frutas y verduras troceadas junto a hierbas aromáticas frescas o secas: menta, rodajas de pepino o de manzana, albahaca, frutos rojos...

BEBIDAS CON MINERALES

TÉ KUKICHA

Es un té sin teína que se hace infusionando ramitas en agua a temperatura ambiente y dejando que llegue a ebullición para que hierva 5-7 minutos. Es rico en minerales y se puede tomar tanto frío en verano como caliente en invierno. Si añadimos piel de mandarina seca a la infusión, ayuda a evitar la retención de líquidos.

CALDO VEGETAL

Pon al fuego las verduras troceadas en agua fría y deja que llegue a ebullición. Deja que se cuezan durante 30-60 min, tiempo en que las verduras irán soltando sus minerales. El agua se convierte en caldo y podemos tomarlo como consomé, añadido a una crema de verduras o como infusión. Hazlo con nabo, puerro o cebolla, apio y tomate.

SOPA DE MISO

Puedes preparar esta receta probiótica en unos pocos minutos. Haz la sopa con tofu, puerro, zanahoria, etc. Para no matar las bacterias beneficiosas, después de la cocción, fuera del fuego, añade el miso blanco (shiro miso).

verde, que en general son ricas en vitamina K, las hemos de aliñar con una fuente de grasa, como el aceite de oliva virgen extra, para que el intestino pueda absorber correctamente el micronutriente.

PREVENIR LA DESHIDRATACIÓN

En verano perdemos sales minerales a través de la sudoración, por lo que necesitamos reponerlas con más frecuencia que en otras estaciones. Algunos de los alimentos que más me gustan para mantenernos bien hidratados y mineralizados son el agua de mar, los caldos elaborados con verduras y algas, y las infusiones, especialmente el té kukicha.

Además, si preparamos ensaladas a base de pepino, apio, hojas verdes, germinados y fermentados, conseguiremos una gran variedad de vitaminas y minerales. Podemos jugar también con la piña, la sandía, el melón y otras frutas cargadas de agua.

ALIÑOS PARA MEJORAR LA ABSORCIÓN

Los aliños son absolutamente necesarios en las ensaladas y platos de verduras. No solo aportan sabores, sino que son una muy buena forma de enriquecer con vitaminas y minerales cualquier receta. Como los aliños suelen contar con un ingrediente graso, también favorecen que se absorban mejor las vitaminas liposolubles y los antioxidantes. Por ejemplo, los betacarotenos de las zanahorias se asimilan mejor si estas van acompañadas de un alimento rico en grasa. Pasa lo mismo con el licopeno antioxidante del tomate: se absorbe mejor si lo aliñamos con un buen chorro de aceite de oliva o lo combinamos con unas aceitunas o aguacate.

SALSAS Y VINAGRETAS. Además, aliñar nuestros platos nos da la oportunidad de completar las preparaciones con dosis añadidas de ácidos grasos, proteínas y antioxidantes.

Prepara las vinagretas y salsas con mostaza, cremas de frutos secos, dátiles, aguacate, aceite de oliva, de coco o ghee, hierbas aromáticas, tanto frescas como secas, semillas y frutos secos picados, y pieles de cítricos. Juega sin miedo y deja volar tu imaginación.

SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

Por último, los complementos pueden hoy en día prevenir o resolver muchas deficiencias de vitaminas y minerales que son comunes y que pueden provocar alteraciones en la salud. Busca un terapeuta que te pueda guiar en su correcta administración. ✦

• MENÚ SEMANAL •

PLATOS LLENOS DE MICRONUTRIENTES

Las hortalizas son las protagonistas en estas recetas de verano que incluyen dosis adecuadas de minerales y vitaminas, además de proteínas y carbohidratos.

LUNES

Desayuno
Hummus de garbanzos
con palitos de zanahoria. Fruta fresca con canela. Té kukicha.

Comida
Ensalada de pepino
y germinados. Arroz con frutos secos y semillas.

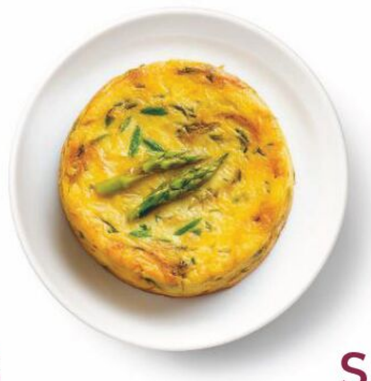
Cena
Caldo vegetal
con verduritas picadas y huevos pochados.

MARTES

Desayuno
Pan de sarraceno
con guacamole y queso de oveja. Infusión de jengibre, regaliz y limón.

Comida
Ensalada de zanahoria,
col y manzana. Tempeh con mostaza y alga nori.

Cena
Judías tiernas al vapor
con dukkah y tortilla de espárragos.



MIÉRCOLES

Desayuno
Batido de piña
con apio, semillas de chía y agua de coco. Té verde con limón.

Comida
Tabulé de quinoa
con aliño de menta y cilantro, servido con piñones.

Cena
Crema de tomates asados
con caldo. Huevos a la plancha.

JUEVES

Desayuno
Huevos revueltos
con champiñones y aguacate. Caldo vegetal con algas.

Comida
Germinados y semillas
con vinagreta de frutos rojos. Tofu a la plancha.

Cena
Escalivada con pesto
vegano. Hamburguesas de lentejas rojas.

VIERNES

Desayuno
Tortita de harina
de almendra con fruta fresca y tahini. Té kukicha con limón.

Comida
Ensaladilla rusa
con huevo duro, guisantes y tofunesa.

Cena
Ensalada de pepino
con queso feta, semillas de calabaza y germinados.

SÁBADO

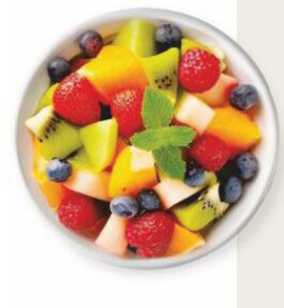
Desayuno
Kéfir de oveja
con arándanos, frutos secos, polen y chips de coco. Agua de coco.

Comida
Ensalada de alubias
con pimientos de colores, germinados y kimchi.

Cena
Crema de calabacín
y nabo con semillas. Tortilla de perejil.

DOMINGO

Desayuno
Tzatziki con apio
y macedonia de fruta con crema de almendra. Té kukicha.



Comida
Endivias con verduritas
con mostaza y alcaparras. Pastel de mijo con tomate.

Cena
Sopa de miso con tofu,
alga wakame y shiitakes. Infusión de menta.

CÓMO BAJAR EL COLESTEROL

Es una grasa necesaria en el organismo pero hay que controlar sus niveles para que no sea perjudicial. Algunas opciones naturales te ayudan a lograrlo.

MERCEDES BLASCO, DIETISTA

El colesterol es un tipo de grasa que realiza funciones necesarias en el interior del organismo: forma parte de tejidos y membranas celulares, realiza procesos digestivos y es precursor de la vitamina D, de hormonas y de los ácidos biliares. La mayor parte del colesterol lo genera el propio cuerpo en el hígado y otra llega a través de la dieta.

EQUILIBRIO NECESARIO. El cuerpo necesita colesterol y es importante que exista un equilibrio entre el que genera el organismo, el que accede al cuerpo por la dieta, la secreción biliar, la reabsorción intestinal y la excreción fecal. Circula por la sangre uniéndose a dos tipos de lipoproteínas.

- **Las de baja intensidad** transportan el nuevo colesterol (también llamado LDL, las siglas en inglés de lipoproteínas de baja densidad) desde el hígado a todas las células. Es el popular «colesterol malo» ya que su exceso puede ser la causa de enfermedades cardiovasculares.
- **Las de alta intensidad** son lipoproteínas que recogen el que no se ha utilizado para su excreción, y es protector frente a ellas. Es el HDL (por sus siglas en inglés de lipoproteínas de alta densidad) o «colesterol bueno». Mediante analíticas se conocen los valores de cada tipo, y ambos deben estar en equilibrio.
- **La hipercolesterolemia**, donde aumenta el LDL, estimula la inflamación y produce un acúmulo de placa de ateroma en la pared arterial que puede provocar enfermedad cardiovascular e ictus. Se relaciona directamente con el riesgo de infarto.
- **Una dieta equilibrada** rica en ácidos grasos insaturados, algunos fármacos y suplementos son la forma de lograr que el colesterol adherido a las arterias se desprenda y pueda ser eliminado. ✦

1. ¿Cómo sé si mi colesterol es alto?

Interesa la relación entre colesterol HDL (bueno) y LDL (malo). El HDL debería ser superior a 35 mg/dl y el LDL, inferior a 160 mg/dl; El colesterol total deseable ha descendido con el paso de los años y actualmente se sitúa el límite en 200 mg, aunque hasta los 240 mg/dl no se considera realmente alto. Para hacer una valoración hay que **tener en cuenta los triglicéridos** y los factores de riesgo.

2. ¿Qué hábitos ayudan a mantener buenos niveles?

Es imprescindible una dieta equilibrada **sin grasas saturadas,** rica en vegetales, legumbres, cereales integrales, hortalizas, frutas, aceite de oliva, frutos secos, semillas oleaginosas y pescado azul. El **ejercicio aeróbico moderado,** como caminar, natación o ciclismo pueden ir bien. El tabaco y el alcohol son hábitos tóxicos que suben el colesterol.

3. ¿Qué tipo de grasas hay que tomar?

Evita mantequilla, quesos y carnes grasas, y grasas trans de margarinas, bollería y fritos. Prioriza el **aceite de oliva virgen** extra, aguacate, frutos secos crudos y el **omega 3** y el **omega 6** del maíz, la soja o la chía.

4. ¿Cómo ayuda la fibra soluble?

El betaglucano y el glucomanano, en contacto con el agua, incrementan la **viscosidad del bolo alimentario** y reducen la reabsorción intestinal del colesterol. Están en legumbres, verduras, frutas, avena y setas.

5. ¿Qué hacen los esteroles y estanoles vegetales?

Interfieren en la cantidad de colesterol que reabsorbe el intestino y reducen su concentración en la sangre. Se hallan en **frutos secos,** legumbres, **cereales integrales,** hortalizas, frutas, germen de trigo y aceites vegetales.

6. ¿Cómo actúa la bergamota?

Es rica en fitoquímicos, polifenoles y flavonoides antioxidantes. En zumo es eficaz y en su cáscara hay unos componentes que activan un **efecto similar al de las estatinas** y reducen tanto la formación de ésteres de colesterol como su reabsorción intestinal.

7. ¿Puede ser eficaz la berberina?

Es un antioxidante que protege el tejido cardiovascular, **reduce el colesterol y los triglicéridos** y mejora la circulación. Promueve la evacuación del colesterol hepático y de ácidos biliares, mientras que reduce su reabsorción intestinal porque fortalece la microflora.

8. ¿Qué efectos tiene la levadura roja de arroz?

Contiene monacolina K, cuya estructura química es idéntica a la medicación con lovastatina. Inhibe la enzima que regula la producción endógena de colesterol y **contiene esteroles vegetales**, isoflavonas y ácidos grasos monoinsaturados.

9. ¿La levadura roja puede tener efectos secundarios?

Su uso como alternativa a las estatinas está en entredicho por la similitud de su composición. **Dosis superiores a 3 mg/día** de Monacolina K podrían causar en algunas personas mialgias, debilidad muscular o neuropatías.

10. ¿La lecitina de soja baja el colesterol?

Se trata de una sustancia distribuida en las membranas celulares de nuestro organismo. La lecitina de soja es **antioxidante** y un complemento alimenticio que **reduce** el colesterol LDL, incrementa la secreción biliar y reduce la reabsorción intestinal.

Delicias hidratantes para todos

Una buena hidratación es fundamental para la salud y no solo debe preocuparnos cuando llega el calor. Los alimentos y la forma de prepararlos son claves para conseguirla.

GEMMA HORTET, DIETISTA, ESPECIALIZADA EN NUTRICIÓN ENERGÉTICA

Cerca de un 60% de nuestro cuerpo es agua y la mayoría de reacciones bioquímicas que se producen en él dependen de una buena hidratación. La falta de hidratación puede causar síntomas como la fatiga, dolores de cabeza, mareos e incluso afectar a nuestra función cognitiva y estado de ánimo. En los casos más graves, puede llevar a complicaciones serias e incluso poner en peligro la vida. Por diferentes razones, los ancianos y los niños son los más susceptibles de padecer deshidratación.

- **Tipos de hidratación.** Lo que mejor mantiene la hidratación en el cuerpo no es el agua como tal, sino la que va unida a minerales, y las frutas y las verduras son el mejor ejemplo. Una forma excelente de mantener una buena hidratación durante todo el año es consumir vegetales frescos en abundancia; pero en función de cómo sea tu constitución (más yin o más yang), la preparación de los alimentos tendrá que ser diferente para que no te debiliten. Y todos nos beneficiaremos de aquellos alimentos que de por sí son más hidratantes. Entre ellos, según la medicina tradicional china, están las verduras, las frutas, las algas y, en el mundo de las proteínas vegetales, el tofu y el tempeh.
- **Hidratación y frescor.** Existen algunos condimentos y especias que, por su naturaleza, mantienen la hidratación o la sensación de frescor. Sin embargo, deben usarse con moderación, pues en exceso podrían «enfriar» demasiado el cuerpo y llegar a debilitarlo. El limón, el vinagre, la menta o la hierbabuena son los más representativos. No olvides que los condimentos, al igual que las técnicas culinarias, son maravillosas herramientas para hacer alquimia en la cocina y equilibrar o potenciar la naturaleza energética de los alimentos y así conseguir su propósito: hidratar y enfriar sin debilitar. ✦

¿ERES MÁS YIN O YANG?

- **YIN:** Las personas con una constitución más sensible o friolera se beneficiarán de **alternar alimentos crudos con cocinados** y de potenciar el fuego digestivo con **especias picantes calientes** como la pimienta, la cúrcuma, la guindilla, el pimentón, el jengibre o la canela.
- **YANG:** Las constituciones más fuertes o calurosas podrán tomar **más alimentos crudos** y potenciar su movimiento energético con **picantes frescos** como la menta, el nabo, la hierbabuena o el rabanito.

Espaguetis de zanahoria con queso feta y salsa de hierbabuena y almendra

4 personas **20 min**

- **350 g** de zanahorias
- **200 g** de queso feta
- **150 g** de tomates cherri
- **25 g** de piñones
- limón al gusto

PARA LA SALSA:

- **50 g** de hierbabuena
- **50 g** de perejil fresco
- **1** cucharada sopera de almendra en polvo
- **1** cucharada sopera de miso de arroz blanco
- **50 ml** de agua
- aceite de oliva virgen extra
- sal marina

Este es un plato hidratante para los amantes del dulce que fortalece el organismo y nutre mucho nuestro elemento tierra. Es ideal para todas aquellas personas con sistemas digestivos débiles, aunque en ese caso conviene valorar cómo sienta el queso y, si es necesario, sustituirlo por otro tipo de proteína.

Lava bien las zanahorias, pélalas y, con la ayuda de un espiralizador de verduras, córtalas en forma de espaguetis.

Pon a hervir agua con sal y unas gotas de limón. Añade los espaguetis de zanahoria y hiérvelos 2 minutos. Cuélalos y resérvalos en una bandeja ancha para que no queden apelmazados y para cortar la cocción.

Lava la hierbabuena y el perejil y deshójalos. Coloca las hojas en un vaso de batidora con 50 ml de agua, 3 cucharadas de aceite, el miso, la almendra en polvo y sal marina, y tritúralo bien hasta conseguir una salsa homogénea de textura espesa.

Desmenuza el queso feta con ayuda de un tenedor, corta los tomates cherry por la mitad y resérvalos. Dora los piñones unos minutos en una sartén.

Monta el plato: en la base coloca los espaguetis de zanahoria y encima un poco de queso feta y los tomates cherri. Alíñalo con la salsa de hierbabuena y decóralo con los piñones tostados.

Crema de calabacín con espirulina, fideos de tofu y pipas de calabaza al romero

4 personas **40 min**

- **400 g** de calabacín
- **200 g** de tofu natural
- **50 g** pipas de calabaza
- **50 g** de espinacas frescas
- **1** puerro
- **1** cucharada sopera de espirulina en polvo
- pimienta negra en grano
- romero en polvo
- tamari
- sal marina
- aceite de oliva
- hojas de laurel

Esta receta hidratante puede ser un maravilloso plato único que te depura sin debilitarte gracias a la delicada combinación de técnicas culinarias y especias que armonizan su naturaleza fría.

Lava el puerro, córtalo en rodajas finas y saltéalas con aceite de oliva y sal hasta que estén doradas.

Pela los calabacines, córtalos a daditos y añádelos. Vierte agua hasta que cubra la mitad de las verduras. Condimenta con un par de hojas de laurel, granos de pimienta y sal.

Cocínalo tapado a fuego medio unos 10 minutos. Añade las espinacas y la espirulina y tritúralo todo. Resérvalo en la nevera.

Hierve el bloque de tofu en agua con sal durante 20 minutos. Déjalo enfriar, escúrrelo muy bien y rállalo grueso.

Pon aceite en una sartén, añade el tofu y una cucharada de tamari y saltéalo hasta que esté dorado.

Lava las semillas de calabaza, colócalas en una sartén con un poco de sal y una cucharadita de romero molido y tuéstalas sin dejar de remover hasta que estén doradas.

Monta el plato: en un bol coloca la crema de verduras, en el centro pon un volcán de fideos de tofu, decora con las pipas de calabaza y un chorrito de aceite de oliva.

Ensalada deliciosa de carpaccio de mango y tempeh con vinagreta agridulce

4 personas **30 min**

- **300 g** de tempeh natural de soja o de garbanzo
- **500 g** de mango
- **100 g** de queso fresco de cabra
- **100 g** de canónigos
- **50 g** de anacardos
- **3** cucharadas de miel
- el zumo de una lima
- hojas de menta

PARA EL MACERADO:

- **250 ml** de agua
- **4** cdas. de tamari
- **4** cdas. de jugo concentrado de manzana
- **4** cdas. de aceite de oliva

Es una ensalada deliciosa y un plato único completo para los amantes de lo exótico, que hidrata sin debilitar el organismo.

Corta el tempeh en láminas finas, pero lo suficientemente gruesas como para que no se rompan al manipularlas. Colócalas en una sartén ancha para que queden lo más esparcidas posible.

En un bol, mezcla el tamari con el concentrado de manzana, el aceite de oliva virgen extra y el agua y rocía este aliño por encima del tempeh.

Pon el tempeh al fuego y cocínalo con calor suave hasta que veas que ha absorbido casi todo el jugo y que queda como caramelizado. Resérvalo.

Corta el mango en láminas finas y el queso fresco en daditos pequeños. Pica unas hojas de menta y tuesta los anacardos ligeramente. Resérvalo todo por separado.

Haz una vinagreta con la miel, el zumo de lima, el aceite de oliva y un poquito de agua en un bol.

Monta el plato: en una bandeja, pon una base de canónigos y dispón encima lonchas alternas de mango y tempeh superpuestas en forma de sol. En el centro, coloca los daditos de queso, alíñalo con la vinagreta y espolvorea encima ralladura de lima y menta fresca picadas. Decóralo con los anacardos tostados.

Tartar de algas con cogollos, aceitunas negras y judías verdes

4 personas **20 min**

- **150 g** de judía verde redonda
- **2** cogollos
- **50 g** de pepinillos encurtidos
- **50 g** de olivas negras de Aragón sin hueso
- **5 g** de alga wakame deshidratada desmenuzada
- **1** diente de ajo pequeño
- **3** cdas. de salsa de soja
- **2** cdas. de aceite de oliva virgen extra
- **1** cda. de aceite de sésamo tostado
- zumo y ralladura de medio limón

Un aperitivo muy hidratante para combinar con otros platos, o para tomar como entrante, que depura sin debilitar por la maravillosa remineralización que nos aportan las algas marinas. Ten en cuenta que no está indicado para personas con problemas de hipertiroidismo.

Hidrata las algas con abundante cantidad de agua hasta que se ablanden y crezcan lo suficiente. Escúrrelas bien y pícalas pequeñitas.

Pela el ajo, pícalo muy finito y resérvalo. Pica los pepinillos y las olivas a trocitos muy pequeños.

Corta las judías verdes a trocitos pequeños y hiérvelas en agua salada durante unos 3 minutos. Escúrrelas y resérvalas.

Mezcla todos los ingredientes que has troceado y alíñalos con el aceite de sésamo, la salsa de soja, el aceite de oliva, el zumo de medio limón y la ralladura de limón. Vuelve a mezclarlo para que se impregne todo. Por otro lado, limpia los cogollos y sécalos.

Monta el plato: parte cada cogollo en cuatro o seis trozos, dependiendo de cuál sea su tamaño, y colócalos en un plato dejando el centro libre para disponer el tartar con la ayuda de un aro de emplatado. Aliña el plato con el jugo que te haya sobrado antes. Ralla un poco de limón y rocíalo también junto con un poco de aceite de oliva virgen extra.

Ensalada oriental de hinojo, pimiento rojo y judías blancas con salsa de tahini

4 personas **20 min**

- **150 g** de pimiento rojo
- **250 g** de hinojo fresco
- **400 g** de judías blancas cocidas
- **50 g** de cacahuetes tostados
- **4** endivias frescas
- **4** cdas. de vinagre de manzana
- **4** cdas. de miel
- pimentón de La Vera picante
- **2** cdas. de tahini blanco
- aceite de oliva
- sal marina
- albahaca fresca
- ralladura de limón

Este es un plato hidratante y depurativo ideal para el mediodía. Puedes tomarlo como entrante o puede servir también como plato único. Su exquisita combinación de sabores dulces, amargos, picantes y salados ayuda a continuar trabajando una vez terminada la comida sin que te entre el sueño. Si te cuesta digerir, prescinde del pimiento.

Corta el bulbo del hinojo en láminas finas. Dispónlas en una sartén, añade el vinagre, la miel, un poco de aceite de oliva y unos 200 ml de agua, y cocínalo todo a fuego lento hasta que se consuma por completo el líquido. Resérvalo.

Pela el pimiento rojo y trocéalo en daditos muy pequeños. Deshoja las endivias y límpialas a fondo con agua. Lava también las judías cocidas y resérvalo todo.

Haz una vinagreta con el tahini, el pimentón de La Vera, el aceite de oliva virgen extra, la sal marina y un poco de agua. A continuación, mezcla esta vinagreta con las judías blancas cocidas.

Monta el plato: dispón las hojas de endivia alrededor del plato en forma de sol. En medio, coloca el hinojo. En el centro, coloca las judías que estarán empapadas de la vinagreta. Decóralo con el pimiento rojo y los cacahuetes tostados. Esparce hojas de albahaca fresca picada y ralladura de limón.

Hábitos para cultivar la calma

La serenidad es un estado profundo de equilibrio emocional que sostiene la salud física y mental. Podemos cultivarla en el día a día y sentirnos más en calma con hábitos de mindfulness.

VILMA MONTOLIU, NATURÓPATA ESPECIALIZA EN MEDITACIÓN

Puede parecernos muy difícil vivir cada día desde la serenidad, afrontando las rutinas y quehaceres con una actitud que se aleje del estrés y la ansiedad y de esa sensación incómoda de estar a la espera de que nos suceda algo bueno, pero sin saber qué hacer para favorecerlo. Conquistar la serenidad y la calma interior es posible, se puede conseguir a través de nuestras acciones, esos pequeños hábitos cotidianos que actúan como motor del cambio, incluso de nuestra mentalidad.

Empieza haciendo memoria. Si echas la vista atrás, puedes tomar consciencia de qué aspectos de tu vida han sido complicados y cuáles han fluido con facilidad. Por ejemplo, te puede haber ido bien en los estudios y en la vida laboral, y no en la sentimental, o al revés. Date cuenta de dos cosas: de cuál es tu estrella y cuál es tu cruz en tu vida. La estrella es esa área de la vida que suele ir bien, donde te sientes expandido y feliz. En cambio, la cruz es ese aspecto por el que sueles sufrir y que te aleja de la serenidad. Para vivir con calma es necesario sentirse en equilibrio y armonía, sentir que has conseguir que tu cruz deje de serlo.

AGRADECER RESULTA TRANSFORMADOR

El primer paso es enfocarte en tu estrella y agradecer todas y cada una de las cosas que actualmente funcionan en tu vida, y también las que te hicieron feliz en el pasado. Practica el «agradecimiento masivo», incluso si hay algo que todavía no sucede exactamente como te gustaría. Siente la abundancia por todo lo que sí funciona y te proporciona satisfacción. Podrías tener una pequeña libreta en la mesita de noche para apuntar cada día algo por lo que das las gracias. Pero, ↪

TÚ ERES TU MAESTRO

En el camino hacia la serenidad no te hacen falta gurús. Muchas personas reales o figuras míticas pueden inspirarte, pero solo tú puedes encontrar las respuestas que necesitas. ¿Qué te gustaría ofrecer al mundo?, ¿qué harías si no tuvieras miedo?, ¿qué puedes cambiar para acercarte a tus deseos?

¡cuidado!, siempre tiene que ser un agradecimiento diferente cada día, no vale repetir las mismas tres ideas una y otra y otra vez. Da las gracias, aunque el hecho no te parezca a primera vista muy importante.

RELACIONES QUE CONSTRUYEN

Hace dos años, la Universidad de Harvard publicó un magnífico estudio sobre la felicidad. Concluyó que la mayor fuente de felicidad está en las buenas relaciones. Se puede decir lo mismo en relación con la serenidad. Después de estar con alguien, intenta observar tus sensaciones corporales y anímicas: ¿te has quedado con una agradable sensación de calma después de la conversación con esa persona o todo lo contrario?
Las relaciones tienen la capacidad de llevarnos al cielo o al infierno, así que no tengas dudas si llegas a la conclusión de que lo mejor para ti es alejarte de determinadas personas. Estas decisiones te pueden producir un miedo terrible, pero nunca te vas a quedar solo. Te lo prometo. Practicar la amabilidad con uno mismo y con los demás, sin buscar culpables o más malos rollos de los que ya suele haber en el mundo, es un primer paso. Después, conversar sobre los conflictos resulta muy sano, expresar asertivamente nuestras emociones, límites y necesidades para llegar a un punto medio y hacer crecer nuestras relaciones.

Relacionarnos constructivamente y con serenidad es la única solución que tenemos: decidir qué discusiones nos merecen la pena, con qué personas y encararlas con amor.

EMPIEZA BIEN EL DÍA

Puede parecer algo muy obvio, pero si quieres apostar por ti y por tu serenidad, los hábitos matutinos te ayudarán a llegar a un estado zen agradable e incluso conseguirás alargar la sensación durante todo el día o buena parte de él. Vamos a ver tres grandes y buenos hábitos mañaneros y cómo practicarlos sin que te supongan una reestructuración horaria:

- **Conecta con tu interior:** Te animo a ponerte alguna meditación guiada mientras estés en la ducha. Podría ser que esto te acabe de sorprender. ¿Puedo meditar en la ducha? ¡Por supuesto! La mayoría de las personas nos duchamos por la mañana, por eso te lo aconsejo. Si te duchas por la noche, también puedes aprovechar ese momento para meditar. Dúchate como siempre, pero sin pensar en las mil cosas por hacer a lo largo del día. Sigue los pasos

Agradece lo bueno que ya tienes y cultiva tu bienestar y la calma en cada momento

de la meditación guiada mientras te enjabonas y disfrutas del agua calentita. Sé que hay personas a las que les gusta escuchar pódcast y está bien, pero aconsejo dejarlos para el camino hacia el trabajo y la vuelta. Es mejor empezar el día conectando con tu mundo emocional que llenándote de conocimientos o datos, y haciendo también afirmaciones positivas.

- **Aromaterapia:** Actúa sobre el sistema límbico y el resultado es que el cerebro responde al olor generando una respuesta emocional. Te propongo que, en vez de ponerte un perfume, uses aceites esenciales que te ayuden a conectar con la paz interior a lo largo del día. Elige los de lavanda, mandarina, melisa o bergamota; además de ↪

TU ESPACIO DE SERENIDAD

CREA TU TEMPLO

Tu casa es el único lugar en el que puedes controlar qué lo ocupa. Es tu espacio sagrado y debe ser un santuario de paz y calma. Intenta decorarla a tu gusto con materiales naturales; ten en cuenta que debe ser, por encima de todo, un lugar saludable. Escoge colores neutros que te ayuden a relajarte. Intenta que tenga luz natural y que sea tranquila por la noche.

UN ALTAR

Si uno de tus objetivos es vivir con más serenidad, te recomiendo crear un espacio que te recuerde que estás trabajando en eso. Por eso es buena idea tener un altar que, cada vez que lo mires, te permita darte cuenta de en qué camino estás.

1. Escoge el espacio donde pondrás el altar.

2. Eres libre de escoger qué pones en él. No obstante, los objetos seleccionados deben tener un sentido, no ser meramente estéticos.

3. Es indispensable una foto tuya que ocupe el centro del espacio. Es preferible que no haya imágenes de otros familiares o amigos.

4. Puedes poner, por ejemplo, un quemador de incienso. También, alguna figura que para ti tenga un sentido íntimo y profundo. Algunas personas tienen un libro abierto por alguna página.

Una vez que tengas construido tu altar, el objetivo es que te recuerde el proceso de búsqueda de mayor bienestar y serenenidad que estás viviendo. Puedes encender una velita en él por las noches para arrojar luz a tu crecimiento personal.

calmar y propiciar la serenidad tienen un olor maravilloso que ayudan a mantenerte más zen a lo largo del día. Encontrarás aceites esenciales en forma de *roll on* que puedes aplicarte en el cuello y en las muñecas.

- **Da los buenos días:** Es una buenísima costumbre que por algún motivo se está perdiendo. Es así de simple: al camarero, a los vecinos, a los compañeros de trabajo, al conductor del autobús… También, si vives solo, puedes mandar un mensaje de buenos días a algún amigo o familiar para empezar el día con esta buena dinámica. Las personas somos seres sociales y, aunque está muy bien saber estar solo, el compartir nos cuida.

DESCANSA BIEN

Aunque puede parecer obvio, es muy importante el descanso. Tener sueño te irrita y te hace más reactivo a los comportamientos ajenos. Es como si llevaras abierta la puerta de tu estado de ánimo: cualquiera puede entrar y alterarte debido a todo el cansancio acumulado. Otras tres ideas te pueden ayudar a mejorar el sueño y a hacerlo más reparador.

- **En modo avión:** A partir de las nueve, apaga el móvil o déjalo en modo avión. Estar pegado a la pantalla justo hasta que te acuestas es un hábito insano para tu descanso, para tu salud y también, si vives en compañía, para tus relaciones. Deja el móvil cargándose lejos de la cama, en otra habitación, hasta el día siguiente. Así seguro que no será lo último que mires antes de acostarte y lo primero que veas cuando te despiertas. Lo mejor es dedicar al menos los últimos treinta minutos del día a una buena lectura o a charlar.
- **Pensamientos agradables:** Procura irte a dormir con un estado de ánimo positivo y pensando en las cosas buenas que te ha regalado el día. Si quieres, puedes tomarte una tisana de valeriana para conciliar el sueño enseguida, así seguro que descansarás con una sonrisa.

> Busca el equilibrio entre la actividad y el descanso, y entre la novedad y la rutina

LUEGO, CÁNSATE

Otro punto clave, por supuesto, es la actividad física. Sé que puede resultar tedioso ir al gimnasio o practicar cualquier rutina de ejercicio con regularidad, pero conviene adquirir el compromiso con uno mismo de mover el cuerpo. Los seres humanos no estamos hechos para pasarnos muchas horas quietos y sentados. Es lógico que los hábitos de oficina alteren negativamente la salud mental. Planifica moverte cada día: realiza pequeños paseos, practica ejercicios de fuerza y encuentra un par de sesiones semanales de

clases deportivas que puedan interesarte. No es un pasatiempo o un lujo, es tu salud; y, por poquito que hagas, ya será un gran avance. La serenidad también depende del movimiento.

MÁS NATURALEZA

Pasa más tiempo cerca de la naturaleza. Pasea por el campo, escápate a la montaña, a un parque o a ver el mar. Seguro que te ha pasado muchas veces: después de estar rodeado de verde o de agua, tu estado de ánimo y tus sensaciones físicas mejoran y todo te parece un poquito mejor. Solamente conseguimos ver la vida en tecnicolor, con serenidad y optimismo, si permitimos que el sol y el aire nos bañen y nos acaricien. Conecta y siente la calma.✦

MEDITA CON LAS PLANTAS

NATURALEZA EN CASA

Si te cuesta ir a la naturaleza, intenta llevar un trocito de ella a tu hogar. Es muy recomendable tener alguna planta en casa, aunque no tengas buena mano con ellas: empieza con un cactus y, poco a poco, te irás convirtiendo en un auténtico jardinero. ¡Date la oportunidad y sorpréndete a ti mismo!

MIENTRAS RIEGAS

Podrías aprovechar y hacer de los momentos de riego auténticos ejercicios de serenidad y conexión con la pequeña naturaleza de tu hogar. Solo necesitas una planta y una regadera.

1. Mientras riegas la planta, procura pensar en lo bonita que es. Fíjate en lo que la hace especial: el brillo de las hojas, el color de las flores, etc. ¿Está creciendo hermosa?

2. Presta atención a tu respiración. Procura que sea un momento de quietud, una excusa para meditar y estar contigo mismo. Respira lenta y profundamente, piensa que el oxígeno procede al menos en parte de la planta que tienes delante.

3. Observa tu cuerpo: ¿sientes tensión en algún sitio? Recorre mentalmente tu cuerpo de pies a cabeza e intenta relajar cualquier tensión que encuentres.

4. Procura notar los pies arraigados en el suelo como si tú también fueras una planta.

5. ¡Dile a la planta lo bonita que es! Échale todas las florecillas que te pasen por la cabeza. Que se sienta mirada, admirada y amada.

Esta agradable meditación es un ejercicio muy completo que te ayudará a conectar contigo mismo y a sentirte más sereno.

INSOMNIO, ENVEJECIMIENTO, SOBREPESO...

Melatonina, mucho más allá del sueño

DRA. ODILE FERNÁNDEZ
MÉDICO DE FAMILIA

Se la llama la «hormona del sueño», pero, en realidad, la melatonina actúa sobre todos los fundamentos de la salud, desde el cerebro al metabolismo y el sistema cardiovascular pasando por la inmunidad.

¿DÓNDE SE PRODUCE?

La glándula pineal, una pequeña estructura localizada en el cerebro, produce la mayor parte de la melatonina, sintetizándola a partir del aminoácido triptófano. La producción aumenta radicalmente cuando oscurece y disminuye durante el día.

En otras partes del cuerpo la melatonina se halla en cantidades pequeñas, como la retina, el sistema digestivo y el inmunitario, donde puede desempeñar roles locales en la regulación de diversas funciones biológicas. Los niveles de melatonina se pueden medir en la sangre y en la saliva.

La melatonina, conocida popularmente como la «hormona del sueño», es una sustancia producida principalmente por la glándula pineal en el cerebro y desempeña un papel crucial en la regulación de los ciclos de sueño y vigilia. Sin embargo, su influencia va más allá del sueño, afectando a múltiples aspectos de nuestra salud.

CAUSA DE TRASTORNOS. La deficiencia o desregulación de la melatonina puede tener repercusiones negativas en la salud.

Trastornos del sueño: La función principal de la melatonina es regular nuestro ritmo circadiano, nuestro reloj biológico interno. El reloj biológico interno gestiona los ciclos de sueño y vigilia. La producción de melatonina aumenta en respuesta a la oscuridad, ayudando a inducir el sueño, y disminuye con la luz, promoviendo el despertar.

Una deficiencia de melatonina puede dificultar la conciliación del sueño y mantenerlo durante toda la noche. Los trabajadores nocturnos y las personas que sufren de *jet lag* a menudo experimentan una desregulación de la melatonina, lo que afecta negativamente a la calidad y la cantidad de su sueño.

Estado de ánimo. La melatonina también está vinculada a la salud mental. Una desregulación en su producción puede contribuir a la depresión y la ansiedad. Diferentes estudios han demostrado que niveles bajos de melatonina están asociados con la depresión mayor, ya que esta hormona influye en la regulación de otros neurotransmisores clave como la serotonina. La falta de sueño reparador, provocada por niveles insuficientes de melatonina, puede exacerbar los síntomas de estos trastornos, creando un ciclo difícil de romper.

Inmunidad. El sistema inmunitario también depende de la melatonina. Una deficiencia puede comprometer la capacidad del cuerpo para combatir infecciones y enfermedades. Además, la melatonina ayuda a regular la respuesta inmuniaria, y su desregulación puede aumentar la susceptibilidad a enfermedades autoinmunes y crónicas.

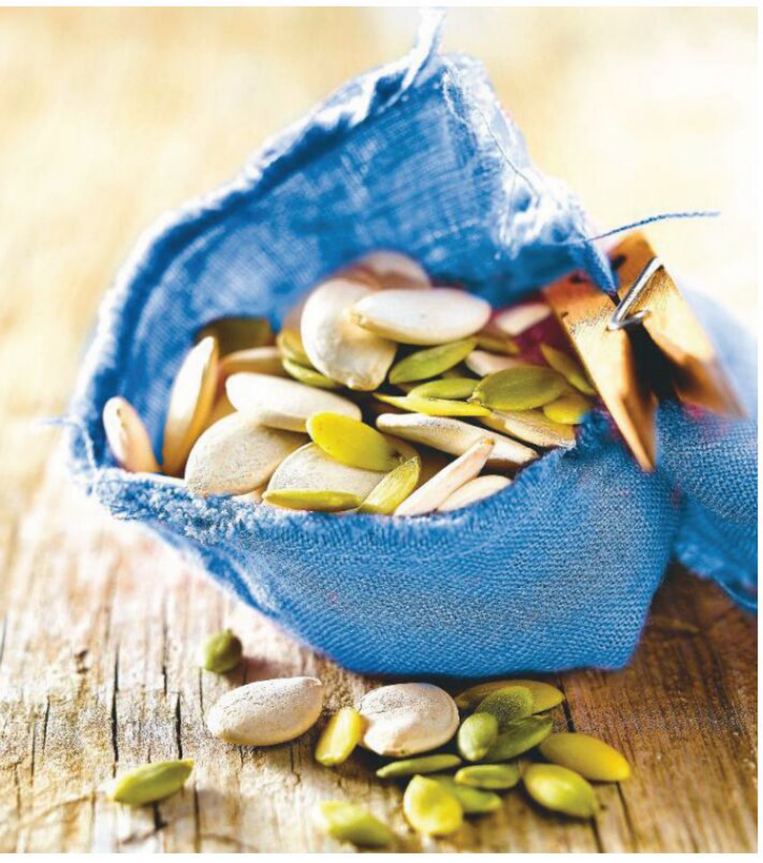
Salud metabólica. La melatonina desempeña un papel crucial en la regulación del metabolismo y la producción de insulina. La investigación sugiere que una alteración en los niveles de melatonina puede afectar a la sensibilidad a la insulina y al control de la glucosa, aumentando el riesgo de resistencia a la insulina, obesidad y diabetes tipo 2.

Envejecimiento. La melatonina está implicada en el proceso de envejecimiento al actuar como un potente antioxidante que ayuda a proteger las células del daño causado por los radicales libres a lo largo del tiempo. Esta capacidad es crucial para combatir el envejecimiento prematuro y diversas enfermedades crónicas.

Salud cardiovascular. Se ha descubierto que la melatonina puede tener efectos beneficiosos para el sistema cardiovascular: contribuye a regular la presión arterial, y sus propiedades antiinflamatorias y antioxidantes ayudan al corazón y los vasos sanguíneos.

Neuroprotección. La melatonina protege también las células nerviosas y contribuye a la salud neurológica. Por ello se está investigando su potencial en el tratamiento y prevención de enfermedades neurodegenerativas como el alzhéimer y el párkinson.

MELATONINA Y CÁNCER. Estudios preliminares indican que la melatonina puede inhibir el crecimiento de ciertos tipos de células cancerosas y mejorar →



AUMENTAR LA MELATONINA

- **Higiene del sueño:** Mantén un horario regular, evita las siestas largas y crea un ambiente oscuro, tranquilo y fresco para dormir.
- **Luz natural:** Asegúrate de recibir suficiente luz natural durante el día. Esto regula el ritmo circadiano y la producción de melatonina.
- **Suplemento:** Es útil para personas con problemas de sueño debido a un déficit. Entre 1-5 mg es la dosis adecuada.
- **Alimentación:** Son recomendables los alimentos ricos en triptófano, como el huevo, las nueces, las semillas calabaza y los plátanos.
- **Manejo del estrés:** Practicar ejercicio y técnicas como la meditación, yoga y la respiración profunda es clave.

la eficacia de algunos tratamientos oncológicos. La acción anticancerígena de la melatonina se explica por su influencia en varios procesos:

La actividad antioxidante, que reduce los daños oxidativos al ADN, las proteínas y los lípidos.

La acción antiinflamatoria, ya que la melatonina hace que disminuya la producción de citocinas y otros mediadores inflamatorios que se dan en la inflamación crónica, un factor de riesgo para el desarrollo del cáncer.

INMUNIDAD Y APÓPTOSIS. La melatonina estimula la actividad de las células inmunitarias, como los linfocitos T y los macrófagos, que juegan un papel en la defensa contra las células cancerosas. También influye en la regulación del ciclo celular y promueve la apoptosis, es decir, la muerte celular programada, de las células precancerosas y cancerosas, lo que inhibe su proliferación.

AYUDA COMPLEMENTARIA Estudios científicos recientes muestran que la melatonina puede mejorar la eficacia de la quimioterapia y la radioterapia, reducir los efectos secundarios y aumentar la tolerancia a estos tratamientos oncológicos. Se ha observado que la melatonina protege a las células sanas del daño inducido por los tratamientos, a la vez que potencia el efecto sobre las células cancerosas. Existe una creciente literatura científica sobre las indicaciones de la melatonina en diferentes tipos de cáncer:

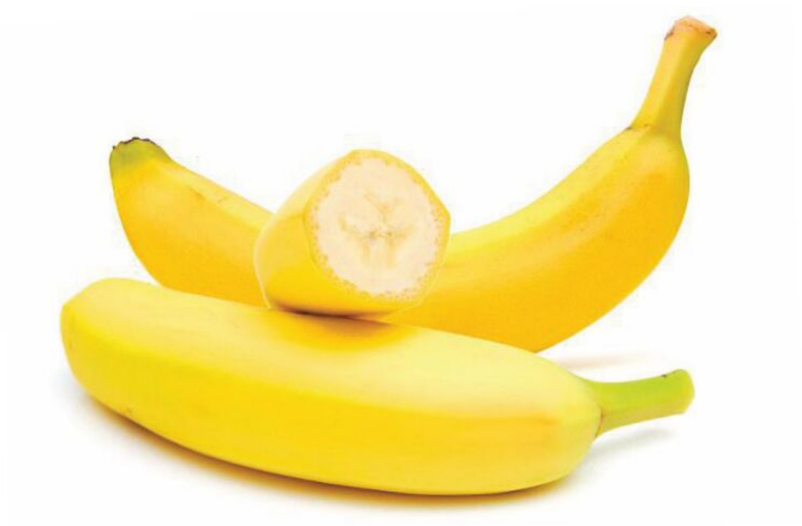
Mama: Algunas investigaciones han sugerido que la melatonina es capaz de inhibir el crecimiento de células de cáncer de mama. Además, puede reducir los niveles de estrógenos, unas hormonas que pueden estimular el crecimiento de ciertos tipos de cáncer de mama.

Próstata: En el cáncer de próstata, la melatonina ha mostrado potencial para inhibir el crecimiento tumoral y la metástasis. Los estudios indican que podría influir en los receptores hormonales y reducir la actividad de factores de crecimiento que promueven el desarrollo del cáncer.

Colon y recto: Influye positivamente en el tratamiento del cáncer colorrectal mediante la inhibición de la proliferación celular y la inducción de apoptosis en las células cancerosas.

CÓMO USAR LA MELATONINA. Si nuestra salud es buena, es suficiente con mantener unos hábitos de descanso adecuados para que los niveles de melatonina sean óptimos; pero, si un médico lo considera indicado, se puede valorar la suplementación.

En las farmacias y herbodietéticas se pueden encontrar suplementos de hasta 1,9 mg, que es la dosis máxima permitida para



CAUSAS DE DEFICIENCIA

LUZ ARTIFICIAL
La exposición a la luz azul de las pantallas puede suprimir la producción de melatonina. En general, la luz artificial engaña al cerebro, haciéndole creer que aún es de día.

ESTRÉS
El estrés crónico puede interferir con la producción de melatonina debido a la liberación de cortisol, una hormona que puede afectar al ciclo de sueño-vigilia.

TRABAJO NOCTURNO
Los cambios en los horarios de sueño debido a los viajes o al trabajo nocturno pueden desajustar el ritmo circadiano y reducir la producción de melatonina.

MEDICAMENTOS
Algunos medicamentos, como los betabloqueantes que se usan para tratar la hipertensión y ciertos antidepresivos, pueden reducir los niveles de melatonina.

ENVEJECIMIENTO
La producción de melatonina tiende a disminuir naturalmente con la edad, especialmente a partir de los 40-45, lo que puede contribuir a problemas de sueño en las personas mayores. A los 65 años la producción de melatonina puede ser la mitad que en la juventud.

TRASTORNOS DEL SUEÑO
Trastornos del sueño, como el insomnio o el síndrome de las piernas inquietas, pueden estar asociados con una producción reducida de melatonina. El tratamiento de estos trastornos es una de las principales indicaciones terapéuticas de los suplementos de melatonina.

la venta libre. Las presentaciones con una dosis superior se venden en farmacia con receta médica. Las dosis terapéuticas de melatonina utilizadas en estudios varían ampliamente, desde las dosis bajas, de 3 a 5 mg, hasta las altas, de hasta 40 mg o más, dependiendo del objetivo del tratamiento.
Es crucial que cualquier uso terapéutico de la melatonina sea supervisado por un profesional de la salud. Si bien los estudios preliminares son prometedores, es necesario realizar más investigaciones para establecer protocolos claros y comprender completamente su eficacia y seguridad ante diferentes enfermedades.

EFECTOS SECUNDARIOS. Aunque generalmente la melatonina se considera segura a corto plazo, puede causar efectos secundarios, como somnolencia, mareos, dolor de cabeza y alteraciones hormonales, sobre todo en dosis altas. Estos efectos deben ser monitoreados de cerca por médicos en pacientes con cáncer u otras enfermedades. No se recomienda tomar melatonina en caso de sufrir una enfermedad autoinmune o cuando se está tomando algún fármaco, salvo prescripción médica.

MÁS QUE UNA HORMONA. Los efectos de la melatonina van mucho más allá del sueño. Su deficiencia o desregulación puede tener efectos profundos en nuestra salud física y mental. Por eso es crucial para el bienestar integral mantener niveles adecuados. ✦

Menopausia más saludable

La menopausia forma parte de la vida de la mujer y no tiene por qué vivirse con inquietud. Hacer sencillos cambios en los hábitos ayuda a disfrutar de esta etapa de forma plena y saludable.

MARTA MARCÈ, DIETISTA-NUTRICIONISTA, EXPERTA EN MENOPAUSIA

Muchas mujeres encaran la menopausia con inquietud o recelo, anticipando que será un periodo desfavorable para su salud. Nuestra cultura enfatiza la imagen de la mujer joven, fértil, esbelta y atractiva, lo que hace que al alejarnos de estos estándares y de la juventud sintamos una pérdida de feminidad y bienestar. No obstante, la menopausia no solo es inevitable, sino que también representa más de la mitad de nuestra vida adulta y puede ser tan satisfactoria y saludable como cualquier otro periodo. Al comprender los cambios que ocurren en nuestro cuerpo y adoptar hábitos que los respalden, podemos disfrutar de ella plenamente.

NUEVA ETAPA CON NUEVOS ROLES

Cada fase de la vida tiene su propósito biológico. En nuestros años de fertilidad, las hormonas predominantes nos orientan hacia el cuidado de los otros, personificando la figura maternal en un sentido amplio. Al llegar la menopausia, la transformación hormonal nos motiva a evolucionar hacia una figura más sabia o consejera. A partir de la perimenopausia, el descenso de los estrógenos nos impulsa a enfocarnos más en nosotras mismas, a priorizarnos y a ver esta fase como una

SUPLEMENTOS QUE TE CUIDAN

La vitamina D reduce el riesgo de osteoporosis al mejorar la absorción del calcio y su fijación en el hueso. Además, mejora la formación de músculo y evita su pérdida. El déficit es muy frecuente en la menopausia, por lo que conviene evaluar los niveles y si es necesario suplementar. Es recomendable tomarla con vitamina K.

El magnesio regula el cortisol, la hormona del estrés. Facilita el relax y el sueño, contribuye a la formación ósea y a la de ATP, por lo que ayuda a tener más energía. El bisglicinato es la forma más recomendable.

El azafrán aumenta los niveles de serotonina, por lo que mejora el humor, y regula la temperatura corporal y, por lo tanto, los sofocos.

Los omega 7 de las macadamias actúan sobre la hidratación de las mucosas, tanto en la piel como a nivel íntimo.

oportunidad para dedicarnos a nuestro propio desarrollo y autocuidado personal. Precisamente por esto, es un momento ideal para invertir en un estilo de vida saludable, para reconocer nuestra valía y dedicarnos la atención que merecemos.

PERIODO DE CAMBIOS HORMONALES

Antes de abordar los distintos tratamientos para la menopausia, debemos conocer en qué consiste y qué fases hormonales implica. Lo primero que cabe aclarar es que hablar de *menopausia* es una simplificación porque en realidad nos referimos a tres etapas o momentos distintos. La menopausia es estrictamente un solo día en la vida de la mujer: el día en que hace un año que no se menstrúa. Es el resultado de un cambio hormonal que empieza unos diez años antes. En ese momento, las mujeres llegamos a un número lo suficientemente bajo de folículos →

SÍNTOMAS QUE SE PUEDEN EVITAR

Huesos: los estrógenos modulan la acción de los osteoblastos, células encargadas de reponer hueso. Cuando descienden, los huesos son más porosos y aparece la osteopenia y la osteoporosis.
Cerebro: los estrógenos y la progesterona modulan varios neurotransmisores, por lo que la escasez causa irritabilidad, problemas para relajarse y sofocos, relacionados con la desregulación de la serotonina.
Piel y mucosas: se forma menos colágeno, elastina y ácido hialurónico. Las mucosas se deshidratan y se vuelven más finas, tanto en el rostro como a nivel íntimo. Puede aparecer el síndrome genitourinario, con sequedad, irritación o infecciones.
Metabolismo: aumenta la resistencia a la insulina y, en consecuencia, se acumula más grasa. Puede afectar a la salud cardiovascular y a los niveles de colesterol.

ALIMENTOS INDISPENSABLES

Algunos nutrientes son especialmente importantes en esta nueva etapa para vivirla con más salud y plenitud.

COLES

Las coles aportan indoles, unos fitoquímicos muy interesantes para regular los estrógenos y sus metabolitos. Además, contienen calcio, fibra y antioxidantes.

FRUTOS ROJOS

Contienen polifenoles que actúan como antioxidantes y protegen el corazón, la piel y el cerebro. Sus azúcares de absorción lenta son ideales para nuestro metabolismo.

LINO

Sus fibras actúan como reguladores hormonales en la menopausia, además de ayudarnos a cuidar la microbiota. Aportan omega 3, que nutren el cerebro, la piel y las mucosas y son antiinflamatorios. Para asimilar mejor sus componentes, consume las semillas remojadas o trituradas.

MISO

Es un fermentado derivado de la soja rico en isoflavonas y probióticos. Otros fermentados de soja que puedes incorporar a tu dieta son el natto y el tempeh.

GUISANTES

Aportan otros fitoestrógenos: los coumesteranos. Como legumbre fresca, contribuyen a mantener sana la flora intestinal y son ricos en proteínas, necesarias para la formación de hueso y músculo. Tómalos dos veces a la semana.

PLÁTANO

Es mejor tomarlo verde por su mayor riqueza en almidón resistente, que alimenta a las bacterias buenas del colon. Su triptófano favorece la formación de serotonina, neurotransmisor del bienestar.

como para que nuestras hormonas ováricas empiecen a descender. En una primera fase, se mantendrán a costa de una elevación de las hormonas foliculoestimulante (FSH) y luteínizante (LH); poco a poco también descenderán el estradiol y la progesterona. Todo esto empezará a provocar cambios a nivel ovárico, con ciclos menstruales que pueden ser más irregulares o con variaciones en la cantidad de sangrado menstrual. Como tenemos receptores hormonales en la gran mayoría de los tejidos y órganos del cuerpo, notaremos cambios a nivel sistémico. Todo este proceso es la llamada perimenopausia, y si en España la edad media a la que llega la menopausia se sitúa sobre los 51 años, podemos esperar que empiece hacia los 40 años.

Después de la menopausia empieza la posmenopausia, cuando tanto el estrógeno como la progesterona se mantienen continuamente bajos y ya no tenemos menstruaciones. La perimenopausia suele ser más convulsa por todos los cambios que experimentamos y en la posmenopausia alcanzamos una estabilidad.

HÁBITOS PARA UNA MENOPAUSIA PLENA

- **Ejercicio físico:** ayuda a mantener un metabolismo activo, previene la osteoporosis y la osteopenia, disminuye la inflamación y activa los neurotransmisores de la felicidad. Aunque la actividad aeróbica (correr, andar rápido, nadar, bicicleta) es beneficiosa, el más estudiado y que no puede fal-

Cuanto antes se mejoren los hábitos, menos molestias experimentaremos

tar es el ejercicio de fuerza que se hace con pesas, máquinas, bandas elásticas o utilizando el peso del propio cuerpo.

- **Cuida tu microbiota:** durante la menopausia, las bacterias que conforman la microbiota pueden ser útiles para reducir la inflamación, mejorar el metabolismo, sintetizar neurotransmisores que mejoran el estado de ánimo y optimizar la absorción de nutrientes esenciales como el calcio y la vitamina D. Conviene que tu dieta incluya alimentos integrales ricos en fibra y fermentados como el kimchi o el chucrut. Además, una microbiota saludable activa los fitoestrógenos de los alimentos, muy beneficiosos en esta etapa.
- **Gestiona el estrés:** los sofocos, los cambios emocionales y las dificultades para dormir que suelen presentarse en esta etapa están vinculados a tu sistema nervioso. Una forma efectiva de manejar estos cambios es a través de la gestión del estrés mediante las herramientas que te funcionen: ejercicio, meditación, disfrutar de la naturaleza...
- **Sueño reparador:** con los cambios hormonales, el sueño puede resultar menos reparador y profundo y puedes experimentar más despertares nocturnos. Realizar un «detox digital» después de las 20 h, evitar sustancias estimulantes y el alcohol, cenar pronto (antes de las 20 h) y acostarte temprano son hábitos indispensables para gozar de un sueño profundo y restaurador.
- **Regula la inflamación:** en la menopausia la inflamación aumenta y puede influir negativamente en el estado de ánimo y la salud cardiovascular, aumentar la presión arterial, interferir en la salud metabólica y favorecer la osteoporosis. Es crucial adoptar hábitos antiinflamatorios antes de que llegue la menopausia, como el ejercicio regular, mantener una buena rutina de sueño, gestionar el estrés y seguir una alimentación antiinflamatoria.
- **Ejercita tu cerebro:** muchas mujeres notan que su memoria y su concentración no son las mismas al llegar a esta fase. Si quieres tener un cerebro activo y sano necesitas aprender cosas nuevas, leer, inscribirte en cursos o practicar coreografías.
- **Cuida tu alimentación:** con la alimentación puedes acompañar los cambios que el cuerpo experimenta en la menopausia. Huye de las dietas restrictivas y piensa en nutrirte con comidas ricas en grasas saludables, fibras, antioxidantes, proteínas y carbohidratos complejos. Es mejor hacer tres buenas comidas saciantes con todos sus nutrientes que muchas comidas pequeñas a lo largo del día. Y también ayuda al metabolismo mantener al menos 12 horas de descanso digestivo entre la cena y el desayuno. ✦

REGULAR EL TRÁNSITO INTESTINAL

Las variaciones de la dieta en verano pueden dar lugar a problemas digestivos como el estreñimiento. Algunas plantas pueden ayudar a tratarlos.

FLORENCIA FASANELLA, FARMACÉUTICA Y EXPERTA EN FITOMEDICINA

El tránsito intestinal es el proceso mediante el cual los alimentos y líquidos que ingerimos son transportados a través del sistema digestivo para permitir su descomposición en estructuras más pequeñas que puedan ser absorbidas por la sangre para ser utilizadas como nutrientes por nuestras células.

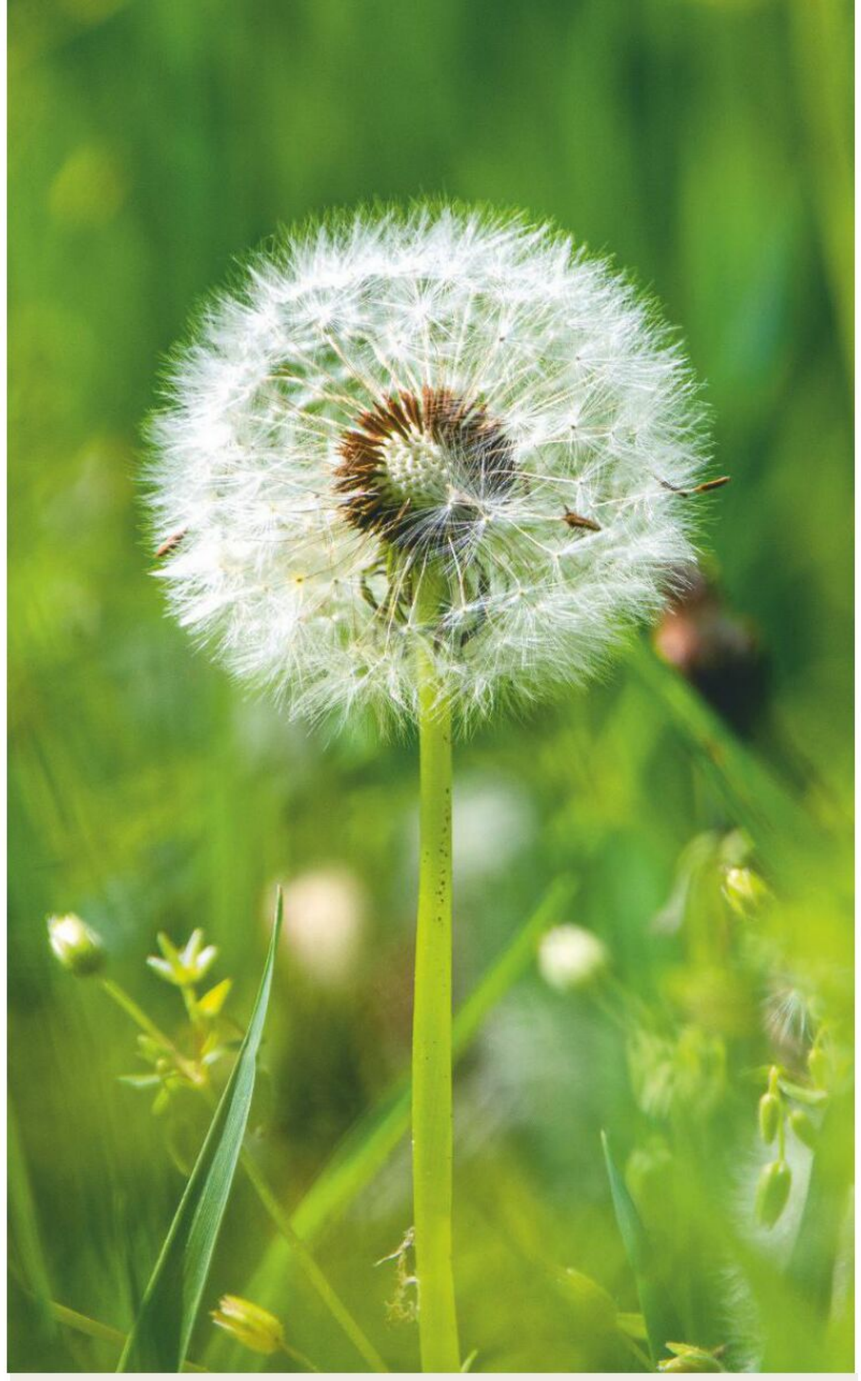
EL TIEMPO DE TRÁNSITO. El periodo que tarda un alimento en recorrer todo el tracto intestinal desde la ingesta hasta la excreción es un indicador importante de la salud digestiva y puede variar significativamente entre individuos, incluso varía en una misma persona, pero, ¿cuál es el tiempo medio deseable? Diferentes estudios apuntan que el tiempo de tránsito colónico promedio en adultos sanos es aproximadamente de 30 a 40 horas. Sin embargo, esto puede variar, con un rango normal de 24 a 72 horas.

- **Las vacaciones nos afectan.** El hecho de variar de hábitos durante las vacaciones, ya sea por los cambios en nuestra dieta al estar fuera de casa, comer con horarios más irregulares o hacer desayunos y comidas más grasas, puede propiciar la acidez y dar lugar a problemas digestivos como estreñimiento, gases, diarrea o inflamaciones intestinales.
- **La importancia de hidratarse.** Tan importante como ingerir comidas ricas en fibra es realizar una buena hidratación con agua e infusiones de plantas especialmente indicadas para la digestión, como las que te sugerimos en este artículo. ✦

Sen, efectivo en el tránsito intestinal lento

Senna alexandrina

- **Dónde se encuentra:** Originaria del nordeste de África, en especial, Egipto. También es nativa de Somalia y la India.
- **Partes que usamos:** Las hojas y el fruto.
- **Cuáles son sus propiedades:** Aumenta el peristaltismo intestinal y la secreción de agua y electrolitos hacia la luz intestinal, generando un efecto laxante.
- **A quién conviene:** En caso de tránsito intestinal lento, estreñimiento (dificultad para expulsar las heces) y constipación (evacuación menos de tres veces por semana).
- **Cómo se toma:** Se consume en una infusión en ayunas para un efecto laxante más fuerte. Si se necesita un efecto laxante más suave, se puede consumir en otro momento del día.



Malva, buena para la acidez y la gastritis

Malva sylvestris

• **Dónde se encuentra:** Muy abundante en toda Europa, crece en baldíos, setos, terraplenes, claros de bosque y montaña.

• **Partes que usamos:** Las flores (también se utilizan como colorante natural) y las hojas.

• **Cuáles son sus propiedades:** Demulcente, antiinflamatoria, protectora de la mucosa gástrica, laxante suave. Sus mucílagos generan una capa protectora en el sistema digestivo.

• **A quién conviene:** Se utiliza para la tos seca, la irritación orofaríngea y en caso de estreñimiento, acidez y gastritis.

• **Cómo se toma:** En infusión fría o caliente. Idealmente antes de las comidas cuando hay acidez o gastritis. En uso externo, para gargarismos cuando existen molestias en la garganta.

Diente de león para digerir bien las grasas

Taraxacum officinale

• **Dónde se encuentra:** Común en gran parte de Europa, Asia, África septentrional y América del Norte. Crece en prados, baldíos, cultivos y caminos.

• **Partes que usamos:** Tanto las sumidades floridas como la raíz y las hojas.

• **Cuáles son sus propiedades:** Es un gran digestivo por su efecto colerético (aumenta la producción de bilis) y colagogo (aumenta la liberación de bilis, favorece la digestión de las grasas y colabora en el tránsito intestinal).

• **A quién conviene:** En caso de acidez, tránsito intestinal lento, estreñimiento y cuando hay mala digestión de grasas.

• **Cómo se toma:** En infusión de sus hojas o decocción de sus raíces. También se encuentra en extracto líquido y en cápsulas.

Lavanda, calmante y espasmolítica

Lavandula angustifolia

• **Dónde se encuentra:** Oriunda de las regiones mediterráneas, crece en laderas, collados y bosques de pino y encina.

• **Partes que usamos:** Las flores.

• **Cuáles son sus propiedades:** Ansiolítica, calmante y antidepresiva. Posee efecto espasmolítico y es muy desinfectante y cicatrizante.

• **A quién conviene:** En caso de insomnio es ideal consumir la infusión antes de dormir. También está indicada para combatir la ansiedad y la tristeza y es útil para calmar dolores menstruales e inflamaciones intestinales derivadas del estrés.

• **Cómo se toma:** En infusión podemos consumir de 2 a 3 tazas diarias. También en extracto líquido o cápsulas. De manera tópica, en aceite o crema.

LOS MEJORES ALIMENTOS PARA DIGERIR BIEN

Una dieta rica en verduras y frutas, legumbres, cereales integrales, grasas saludables, agua e infusiones nos asegura una buena digestión.

El tipo de alimentos que ingerimos y el grado de actividad muscular afectan al proceso de vaciado del estómago y los intestinos. Ten en cuenta que los hidratos de carbono son los macronutrientes que se digieren antes; luego, las proteínas y por último las grasas.

Incrementar el consumo de fibra es el consejo básico para hacer bien la digestión y prevenir el estreñimiento. La encuentras en verduras y frutas, legumbres y cereales como la avena, el pan y el arroz integrales. Además, el agua y las infusiones facilitan el tránsito a través del sistema digestivo para evacuarlos fácilmente. **Al prevenir el estreñimiento** evitarás que las toxinas de las heces acumuladas generen inflamaciones indeseables que pueden cronificarse y que no solo acaban afectando al intestino, sino a todo el organismo.

INFUSIÓN LAXANTE

Para aliviar la constipación y mejorar el tránsito intestinal.

- **Plantas que necesitas:** Llantén, boldo y malva.
- **Cómo se prepara:** Pon una cucharada sopera de cada hierba en 1 litro de agua hirviendo. Espera unos 15 minutos y filtra la infusión.
- **Dosis:** Toma de 2 a 4 tazas de la mezcla a lo largo del día. Se recomienda no endulzar la infusión para saborear las plantas.

TISANA SUAVE Y RELAJANTE

Relaja el intestino y mejora el dolor y el estreñimiento.

- **Plantas que necesitas:** Llantén, manzanilla y lavanda.
- **Cómo se prepara:** Pon una cucharada sopera de cada una de las hierbas en 1 litro de agua hirviendo. Deja que se infunda 15 minutos y filtra.
- **Dosis:** Bebe de 2 a 4 tazas, mejor por la tarde que durante el día, ya que contiene hierbas relajantes.

Llantén, con efectos laxante y antiinflamatorio

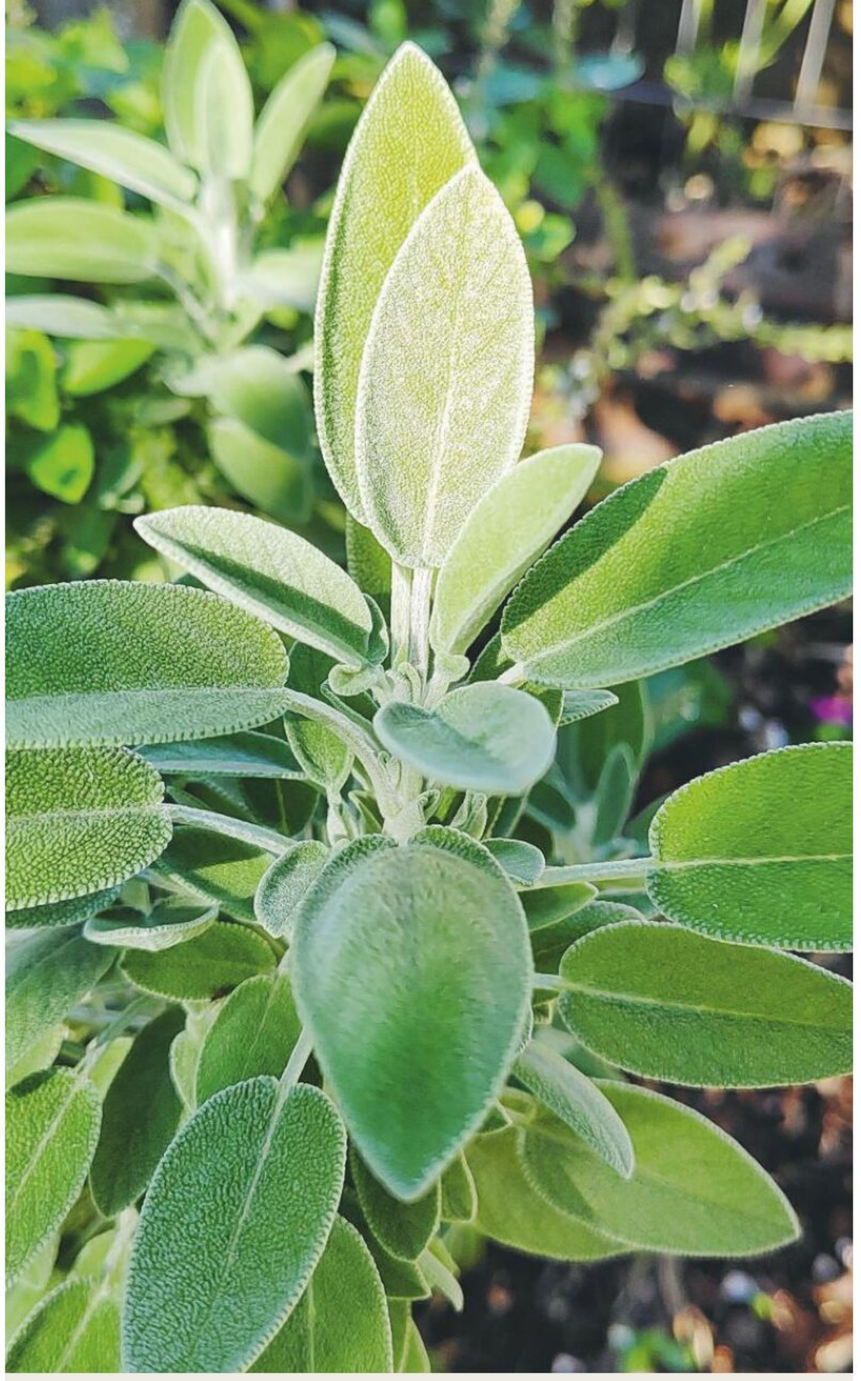
Plantago sp.

- **Dónde se encuentra:** Es común en Europa, Asia y América. Crece en pastos y quebradas, desde el llano a los 2.000 metros.
- **Partes que usamos:** Las hojas.
- **Cuáles son sus propiedades:** Mejora el tránsito intestinal debido a la presencia de mucílagos que generan un efecto antiinflamatorio y laxante. Además, es expectorante, antimicrobiano, antihistamínico y antioxidante.
- **A quién conviene:** En caso de estreñimiento, gripes, hemorroides y alergias respiratorias y dermatológicas.
- **Cómo se toma:** En infusión, para aprovechar el efecto de sus mucílagos. Toma 2 tazas al día para lograr un efecto laxante suave. También en extracto líquido y en productos de uso tópico para alergias de la piel.

Manzanilla, el bálsamo tradicional

Matricaria chamomilla

- **Dónde se encuentra:** Originaria de la península Ibérica, se distribuye en el centro y sur de Europa y en las regiones templadas de Asia. Crece en campos de cereales, pedregales y bordes del camino, del llano a los 800 m.
- **Partes que usamos:** Se utilizan las sumidades floridas.
- **Cuáles son sus propiedades:** Carminativa, espasmolítica, antiinflamatoria, fungicida, bactericida y sedante suave.
- **A quién conviene:** Tomándola antes de dormir, favorece un buen descanso. Es una gran digestiva, beneficia en caso de inflamación intestinal, acidez, dispepsia y reacciones de la piel.
- **Cómo se toma:** En infusión (3 tazas al día), en extracto líquido y por vía tópica, tanto en infusión como en aceite o crema.



Boldo, gran digestivo y hepatoprotector

Peumus boldus

- **Dónde se encuentra:** Es endémico de Chile. Sus hojas, de fuerte aroma, se utilizan con propósitos culinarios y medicinales.
- **Partes que usamos:** Las hojas.
- **Cuáles son sus propiedades:** Es un gran digestivo debido a su efecto colagogo, colerético y aperitivo. Además es antioxidante y hepatoprotector y tiene efectos antiinflamatorios y antipiréticos.
- **A quién conviene:** En casos de afecciones gastrointestinales como dispepsia, inflamación intestinal, mala digestión de grasas, disfunciones hepatobiliares y estreñimiento.
- **Cómo se toma:** Para el estreñimiento es ideal tomar una taza de infusión de boldo en ayunas y luego se puede tomar otra tras la comida principal.

Cáscara sagrada, buen laxante natural

Frangula purshiana

- **Dónde se encuentra:** Natural de las zonas templadas de América del Norte, en especial, Estados Unidos.
- **Partes que usamos:** La corteza
- **Cuáles son sus propiedades:** Tiene efecto laxante gracias a la presencia de heterósidos hidroxiantracénicos.
- **A quién conviene:** En caso de constipación, gracias al efecto laxante como consecuencia del aumento del peristaltismo intestinal. Además, favorece la secreción de agua hacia la luz del intestino beneficiando el vaciado del colon.
- **Cómo se toma:** En ayunas, en caso de estreñimiento ocasional. Se recomienda tomar durante una semana y luego descansar. Se puede realizar la decocción de la corteza.

SENTADILLA CON APOYO

1 **Coloca la pelota** de *fitball* entre la espalda baja y la pared, asegurándote de que la tienes bien sujeta. Baja lentamente el cuerpo haciendo rodar la pelota por la pared hasta que tus muslos estén paralelos al suelo, manteniendo la espalda recta, la musculatura abdominal contraída y las piernas formando un ángulo de 90º.

Mantente unos segundos en esta posición y siente el trabajo que están realizando tus cuádriceps (los músculos que se localizan en la parte anterior de los muslos). Vuelve luego a la posición inicial, haciendo rodar la pelota por la pared hacia arriba. Puedes repetir el mismo movimiento de 10 a 12 veces.

Resistencia y equilibrio con fitball

SUSANA PACHECO
COACH EN BIENESTAR Y CREADORA DEL MÉTODO SALUD PODEROSA

Cualquier actividad física puede ser una gran práctica para mejorar nuestra salud y bienestar, pero no todos los entrenamientos son capaces de trabajar la musculatura profunda como lo hace el *fitball*. ¡Te lo descubrimos!

Aparte de ser una actividad física divertida que puede ayudarte a desconectar de la rutina, el *fitball* te permite trabajar músculos que ni te imaginabas que tenías. Y es que una buena rutina de *fitball*, como la que te proponemos, no solo fortalece tu musculatura profunda, específicamente los músculos estabilizadores que rodean las articulaciones, sino que también tonifica los músculos más grandes y fortalece los que son fundamentales para mantener una postura correcta y prevenir lesiones.

MAYOR COORDINACIÓN

Aparte de ganar resistencia en tus actividades cotidianas, esta práctica mejora la estabilidad y la coordinación, ya que la nece-

SENTADILLA BÚLGARA

2 **De pie, con la espalda erguida** y mirando al frente, apoya el empeine del pie izquierdo en el *fitball*, detrás de ti. Flexiona la rodilla derecha proyectando el tronco hacia delante y rodando la pierna de atrás sobre el balón. Regresa a la posición inicial.

Evita desequilibrarte y alinea el tobillo y la rodilla. Procura mantener la espalda alineada, sin elevar los hombros. Apoya una mano en una silla si es necesario. Repite de 6 a 8 veces con cada pierna.

sidad de mantener el equilibrio sobre la pelota activa constantemente los músculos estabilizadores y los receptores sensoriales en músculos y articulaciones, lo que mejora la capacidad para controlar y coordinar movimientos y la propiocepción, la habilidad del cuerpo para percibir su posición en el espacio. Esto se traduce en una mayor confianza y seguridad al realizar actividades en nuestro día a día, como caminar, correr o levantar objetos pesados.

CONSIGUE UN CORE MÁS FUERTE Y ESTABLE

Otro beneficio destacado del *fitball* es su capacidad para fortalecer los músculos abdominales, lumbares y pélvicos, con las ventajas que ello conlleva, ya que un core fuerte y estable es esencial para mantener una buena postura, para prevenir dolores de espalda y mejorar el rendimiento en el entrenamiento de fuerza o en la práctica de otras actividades deportivas. Un aspecto igualmente interesante de la práctica con *fitball* es que la concentración que se necesita para mantener el equilibrio sobre la pelota **favorece la desconexión de las preocupaciones cotidianas, propiciando una atención plena** en el momento presente que puede ayudarte enormemente a reducir el estrés y la ansiedad.

Es totalmente normal que al principio puedas experimentar cierta torpeza. Tómatelo como un divertido reto con el que pronto podrás ver cambios muy interesantes. La superación de estos desafíos durante el entrenamiento te ayudará a aumentar tu autoestima y autoconfianza, mejorando además tu salud emocional.

CÓMO ELEGIR EL TAMAÑO DE LA PELOTA

Independientemente de tu nivel de experiencia, esta rutina te ayudará a mejorar tu salud postural, a aumentar tu fuerza muscular, a alcanzar un mayor bienestar físico y emocional y, al trabajar los músculos estabilizadores, te permitirá tener menos dolores de espalda en un futuro. A la hora de elegir el tamaño del *fitball*, lo mejor es optar por uno que te permita, al sentarte en él, que los muslos queden paralelos al suelo y las rodillas, dobladas en ángulo recto. ✦

EXTENSIÓN DE ESPALDA

3 **Colócate encima** del *fitball* con la pelota situada entre tu caja torácica y tu pelvis. Estira los brazos hasta tocar el suelo con las las palmas. Haz fuerza con las manos, estira y levanta lentamente las piernas juntas (3A). Intenta mantenerte estable sobre el *fitball*. **Luego baja** también lentamente las piernas hasta tocar con los pies en el suelo (3B). Puedes repetir el movimiento de 10 a 12 veces.

PÁSATE LA PELOTA

5 **Estírate boca arriba** con las piernas extendidas y el *fitball* entre los tobillos. Mantén los brazos extendidos por encima de tu cabeza. Levanta las piernas mientras sujetas con firmeza la pelota. Activa los abdominales.
Luego coge el *fitball* con las manos, manteniendo los hombros y la cabeza elevados del suelo. Baja el *fitball* hacia el suelo, colocado entre tus manos por encima de tu cabeza. Baja manos y pies a la vez hasta unos 15 cm del suelo. Repite 10 o 12 veces.

PLANCHA CON FITBALL

4 **Colócate** con las manos apoyadas en el suelo y los pies sobre el *fitball*. Intenta mantener el cuerpo en línea recta desde la cabeza hasta los talones. Contrae los abdominales y los glúteos.

Mantén la posición 20 o 30 segundos o más, respirando de manera regular. Evita arquear la espalda o hundir la cadera. Este ejercicio fortalece la musculatura profunda del core.

REFUERZA EL ABDOMEN

6 **Boca arriba sobre la esterilla,** apoya los pies, con las piernas estiradas, sobre el *fitball*. Mantén los brazos extendidos a los lados y la columna de forma neutral. Luego, con los talones en el *fitball*, empuja y levanta las caderas.

Contrae el abdomen, la zona pélvica y los glúteos, que se mantienen elevados. A continuación flexiona las rodillas de manera que la pelota ruede hacia ti. Extiende luego las piernas y vuelve a la posición inicial. Puedes repetir el movimiento de 10 a 12 veces o más si lo deseas.

PIEL FRESCA DESPUÉS DEL SOL

El sol puede resultar estresante para la piel, aunque no llegues a quemarte. Puedes refrescarla y protegerla con sustancias naturales.

CLAUDINA NAVARRO, FISIOTERAPEUTA Y PERIODISTA

Aunque la piel puede ser más o menos resistente, en general después de unos minutos de exposición al sol intenso del verano comienzan a producirse daños. Además de evitar el exceso, sobre todo en las horas centrales del día, siempre que se haya permanecido un tiempo bajo el sol se puede calmar la piel con productos que proporcionen frescura y alivien la molestia o la irritación causadas por la radiación solar.

MEJOR NATURAL. Es mejor evitar los *after sun* convencionales porque contienen parafinas, polietilenglicoles y perfumes que no se llevan con una piel sensibilizada. Los productos naturales con certificación natural o ecológica (Ecocert, Cosmos, NaTrue, Cosmébio, etc.) no contienen estos ingredientes y recurren a sustancias naturales con propiedades antiinflamatorias, como el gel de aloe vera, las grasas vegetales que reparan la capa lipídica, como la mantequilla de karité, la glicerina vegetal o los aceites de coco, almendras o soja.

MEDIDAS CALMANTES. Si no te has quemado, pero la piel se ha enrojecido y está sensible al tacto, puedes tomar una ducha fría, que desinflama la piel y la rehidrata. Si lo deseas, puedes diluir una cucharada de vinagre en un litro de agua fresca y refrescarte con ella de vez en cuando.

- **Otro remedio natural** consiste en aplicarse con el pulverizador una infusión de caléndula, que se prepara con 30 g de flores por cada litro de agua. Después, aplícate aceite de almendras dulces.
- **No te olvides del cabello,** sobre todo si te has bañado en el mar o la piscina. Para nutrirlo a lo largo del verano se puede aplicar aceite de aguacate una vez a la semana, diez minutos antes de lavarlo.

SI TE HAS QUEMADO. Además de cremas hidratantes naturales, puedes aplicarte paños húmedos fríos y proteger la piel con ropa

CON EL PODER DEL ALOE VERA

Puedes preparar una crema a base de gel de alore vera que promueve la regeneración celular y la cicatrización de las quemaduras. Además es hidratante y cuenta con un exquisito aroma calmante.

Ingredientes:

- 4 cdas. de gel de aloe vera
- 3 cdas. de crema corporal
- 1 cda. de manteca de karité
- 2 cdtas. de aceite de rosa mosqueta o de argán
- 10 gotas de aceite esencial de lavanda

Bate los ingredientes hasta conseguir una crema homogénea. Vierte el producto en un envase de boca ancha e higienizado con alcohol de 70º. Desinfecta todo lo que vayas a usar en la preparación.

MARCELA BURGOS
Experta en cosmética natural artesana.

DESINFLAMAN Y PROTEGEN

LOCIÓN AFTER SUN
Weleda Los extractos de aloe vera y flor de las nieves calman y regeneran la piel. 200 ml. 17,30 €

BÁLSAMO NUTRITIVO
Amapola Los aceites de buriti, hipérico y aguacate nutren la piel en profundidad. Con aroma a lavanda y cítricos. 250 ml. 19 €

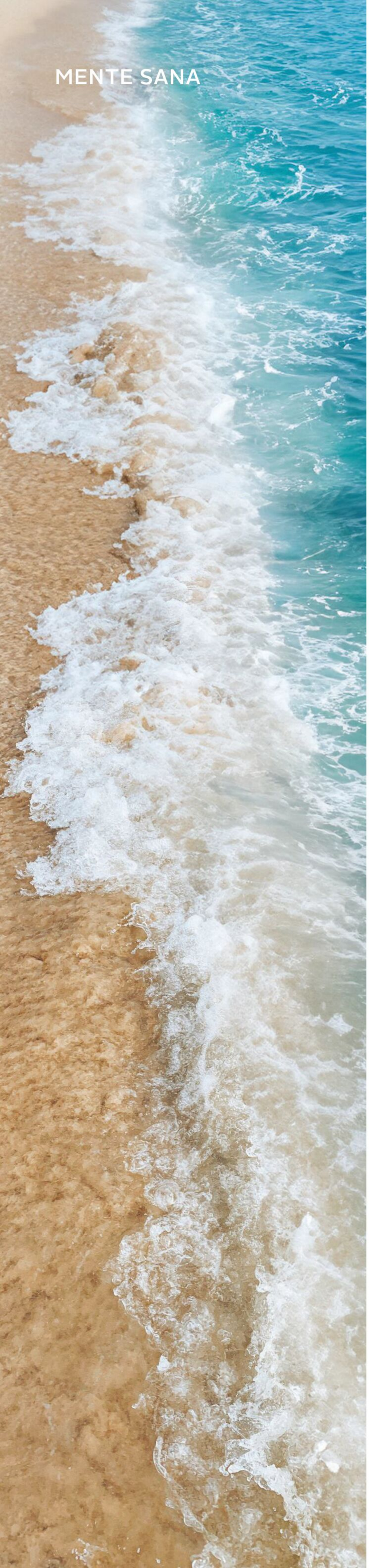
PARA LA PIEL DE LOS NIÑOS
Freshly El aloe repara el estrés causado por la radiación solar en la piel de los pequeños. 100 ml. 24,95 €

LOCIÓN CREMOSA
Martina Gebhardt Con aceites vegetales, cuenta con el riguroso sello Demeter. 30 ml. 11,50 €

Puedes pulverizarte con infusión de caléndula y luego aplicarte aceite de almendras

suave y suelta. Recuerda que debes ir al médico si aparecen ampollas llenas de líquido, te mareas o tienes problemas de visión.

DESDE DENTRO. También puedes proteger la piel proporcionándole lo que necesita para mantenerse saludable a través de una buena alimentación y suficiente hidratación. Además de agua puedes beber infusiones y consumir alimentos como el melón, la sandía, el pepino y la lechuga. Son interesantes los alimentos ricos en betacarotenos, como las zanahorias, los melocotones y las nectarinas, y los que aportan vitamina E, como las semillas de girasol, el aguacate o las almendras. Tanto los betacarotenos como la vitamina E son antioxidantes y protegen frente a las alteraciones que pueden sufrir las células de la piel. El aceite de oliva también es recomendable por su gran efecto antiinflamatorio.



Vacaciones mentales

Desconectar para conectar con uno mismo. Las vacaciones mentales son esenciales para la salud del cuerpo y del espíritu.

FRANCESC MIRALLES, ESCRITOR

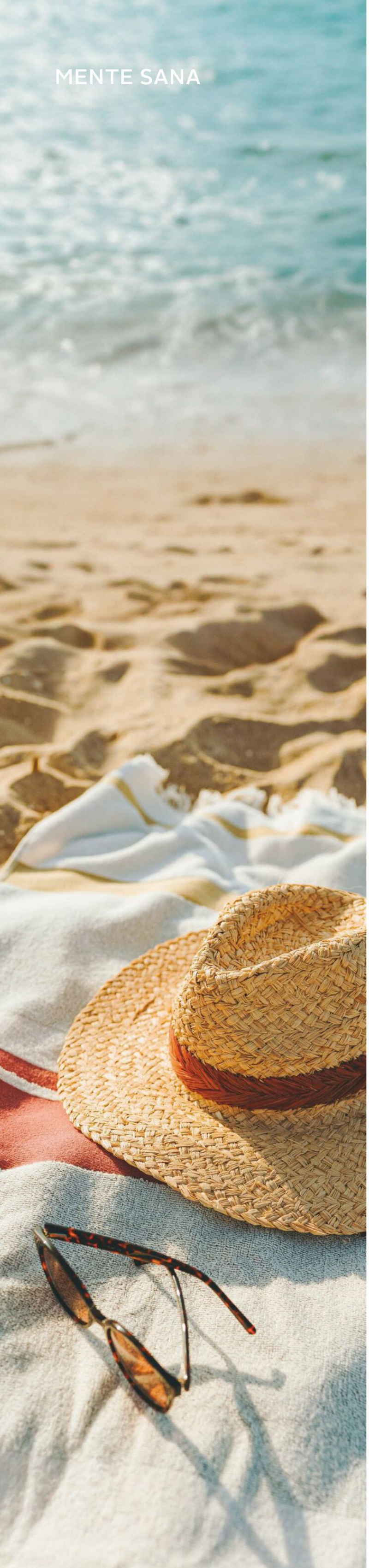
Para descansar no basta con cambiar la ciudad por la playa o la montaña. Si mantenemos los hábitos que disparan un microestrés sostenido, no lograremos una desconexión que nos revitalice y que estimule nuestra creatividad. Hay que aprender a hacer vacaciones mentales, incluso cuando estamos trabajando.

BOICOTEAR LAS VACACIONES

Recuerdo el caso de uno de los empresarios más brillantes que he conocido. Partiendo de cero, de muy joven creó una *start up* de marketing digital que fue creciendo hasta convertirse en una gran compañía mundial. Este éxito tenía su precio, por supuesto. Mi amigo trabajaba dieciséis horas diarias, y tampoco los fines de semana desconectaba del teléfono desde el que controlaba las operaciones de su corporación. Esto empezó a pasar factura a su salud, entre otras cosas porque dormía poco y mal. Veía a sus dos mejores amigos solo una hora al mes, en una conexión por Zoom mientras hacía una pausa para comer cualquier cosa en la oficina. Viendo que este emprendedor no tenía tiempo de nada, un familiar le regaló una semana con todo cubierto en un buen hotel de las Canarias. Era un resort en un lugar privilegiado donde, acompañado de su pareja, podía dormir, comer platos deliciosos y descansar en una tumbona al lado de la piscina. No le quedó más remedio que aceptar, pero una vez en este lugar idílico, su mente siguió en «modo productividad», seguía controlando su empresa desde el teléfono y, en los ratos en los que dejaba de atender mensajes y llamadas, escuchaba *podcast* de formación empresarial desde la tumbona. Volvió de estas vacaciones más bronceado, pero no logró desconectar de su fuente de estrés, con lo que los problemas de salud le siguieron acompañando. ¿Cuál es el secreto para unas verdaderas vacaciones mentales?

SOLO NECESITAS UNA TOALLA

Hace un par de décadas, creé el pseudónimo Allan Percy para escribir un libro llamado *Nietzsche para estresados*. Varios editores me dijeron que el título era horrible y que asustaría a los posibles lectores. El libro, que constaba de 99 capítulos breves y prácticos a partir de aforismos del filósofo alemán, durmió cuatro años en un cajón hasta que una editorial de bolsillo se atrevió a publicarlo. Se reeditó varias veces nada más salir, lo cual llamó la atención de varias editoriales extranjeras, que decidieron traducirlo. En Grecia y en Brasil, especialmente, sería nº 1 de no ficción durante mucho tiempo. La idea de firmar bajo Allan Percy un nuevo libro con 99 cápsulas para el descanso mental me vino en un sueño. En este, yo me encontraba tumbado en una toalla bajo unas palmeras que identifiqué como del sur de la India. Una editora se acercaba a preguntarme si escribiría un libro sobre eso que estaba haciendo. Así nació *El libro de la toalla*, en el que incluí recetas para el descanso, ejercicios de descompresión, pequeñas fábulas inspiradoras y curiosidades sobre las vacaciones de algunas mentes brillantes. De hecho, al escribirlo me di cuenta de que ni siquiera es necesario tener vacaciones para desplegar la toalla; en cualquier momento de nuestro agitado día a día podemos hacer una pausa y tumbarnos a leer o a practicar el *niksen*, como llaman los holandeses al arte de →



no hacer nada. No será una pérdida de tiempo, sino todo lo contrario. «Parar máquinas» por un rato te aportará nuevas ideas y te volverá más productivo. Tal como decía Ovidio hace dos milenios: «Descansa de vez en cuando; un campo que ha reposado da una cosecha más abundante».

DESCONECTAR PARA CONECTAR

Uno de los motivos por los que muchas personas no logran hacer vacaciones mentales es que no saben separar el ámbito laboral del personal. Si nos llevamos a la toalla -o a la cama- los problemas del trabajo, el reposo pasa a ser una extensión de la oficina. No es descanso. Si no levantas un muro entre la obligación y el ocio, no lograrás «cargar pilas» para volver con energía renovada. Solo si desconectas, podrás conectar contigo mismo. Para ello, hay que renunciar a mirar los correos electrónicos y otros mensajes. Se trate de unas vacaciones o de una hora de desconexión, lo que necesitas justamente es dejar el mundo atrás y relajarte con aquello que te hace feliz. Al principio, seguro que te vendrán a la mente fogonazos en forma de obligaciones, problemas o asuntos pendientes. Cada vez que eso suceda, déjalo pasar como una nube empujada por el viento. Da igual cuántas intromisiones aparezcan para perturbar tu espacio mental. No las retengas ni las juzgues, simplemente visualiza cómo estas nubes pasan hasta disolverse en el cielo azul.

EL CUENTO DE LOS LEÑADORES

Uno de los relatos del libro trata de un concurso de leñadores en el que llegaron a la final un francés y un canadiense. Debían talar desde las 6 horas de la mañana hasta las 12 del mediodía.

A las 6 en punto sonó un silbato y los dos leñadores iniciaron la competición. Parecía que iban al unísono, intercalando golpes, al compás, sin perder el ritmo ni un momento, trabajando con orden y precisión. A las 7 menos diez, el canadiense escuchó cómo los golpes del francés se detenían. Era su oportunidad, así que redobló esfuerzos, decidido a sacar el mayor partido posible del parón de su contrincante, que retomó su actividad quince minutos más tarde. A las 8 menos diez, el canadiense, sudado de la cabeza a los pies, se dio cuenta de que el francés había vuelto a parar. Suponiendo que estaba agotado, aprovechó la situación para sacar fuerzas de flaqueza y seguir talando, dispuesto a sacar ventaja de la debilidad de su adversario. Lo mismo sucedió cuando faltaban diez minutos para las 9, las 10 y las 11. Tras ese parón, el francés volvía a la ta-

> Si no levantas un muro entre la obligación y el ocio, no lograrás volver con la energía renovada

rea silbando desenfadadamente, mientras el canadiense ya olía la victoria, golpeando los troncos con el hacha a un ritmo regular y sin parar un solo instante.

Cuando al mediodía, la hora fijada para el fin de la competición, sonó el silbato del fin de la prueba, el canadiense gritó de júbilo, convencido de que el premio ya era suyo. No obstante, tras el recuento de árboles talados, la sorpresa fue mayúscula, pues el francés había logrado realizar más trabajo.

–¿Cómo lo has conseguido? -preguntó el canadiense, tan contrariado como sorprendido-. ¡No es posible! Yo no me he detenido en ningún momento y tú no has parado de tomar descansos...

–Eran algo más que descansos -dijo el francés, sonriendo-. En esos diez minutos que paraba cada hora, mientras tú seguías talando, yo aprovechaba para afilar el hacha.

Afilar el hacha, aplicado al descanso, es permitir que nuestras fuerzas y capacidades se recuperen. En lugar de dar golpes sin ton ni son, cada vez que descansamos llenamos el depósito de energía, motivación y nuevas ideas.

Podemos detectar y corregir aquello que puede mejorar, eliminar los hábitos que nos frenan e introducir otros nuevos que nos favorezcan.

Como el leñador que perdió el concurso, si seguimos gastando nuestros recursos sin pulirlos ni renovarlos, al final nos quedaremos atrás. Descansar es «afilar el hacha» del cuerpo y el alma. ✦

MINIVACACIONES CADA DÍA

Aquí tienes una guía fácil para practicar cuando quieras la sensación de desconexión.

PASA TIEMPO AL AIRE LIBRE

Exponernos a la luz permite un descanso óptimo, y que nuestros relojes internos se sincronicen con los externos -el principal es la luz solar así lo muestra la cronobiología-. Saca afuera tu «toalla» o sal un rato a pasear.

CELEBRA CON TUS AMIGOS

Reconectar con las buenas relaciones es otra forma de descansar. Puedes organizar una salida al campo o, si solo dispones de una hora, tomar un té reparador en el que no habléis de trabajo ni de problemas de ningún tipo.

PRACTICA EL NIKSEN

Acostumbrados a la hiperactividad, el niksen requiere de práctica. Pon tu atención en un objeto o cuadro. Contémplalo al principio diez minutos sin hacer nada. Al cabo de un rato, verás emerger detalles en los que no te habías fijado previamente.

REGÁLATE UNA SIESTA

Un sueño de 25 minutos mejora más del 50% el estado de alerta y más del 33% el rendimiento laboral, respecto a los pilotos que no lo hacen, según ha calculado la NASA. Por ello, una corta siesta es otra de las actividades bien productivas.

VIVE EN TIEMPO PROFUNDO

Los bebés viven el «tiempo profundo» porque no lo miden ni seccionan, fluyen con él, comenta Oliver Burkeman en su ensayo 4000 semanas. Ahí reside su magia. ¿Eres capaz de no mirar el reloj durante tu tiempo de descanso?

AVENTÚRATE A LO NUEVO

Refrescar la mente con experiencias inusuales es también una forma de descansar, de salir del mundo cotidiano. Aunque solo sea pasear por un barrio distinto o comprar un libro al azar que te llame la atención, aventúrate a vivir nuevas experiencias.

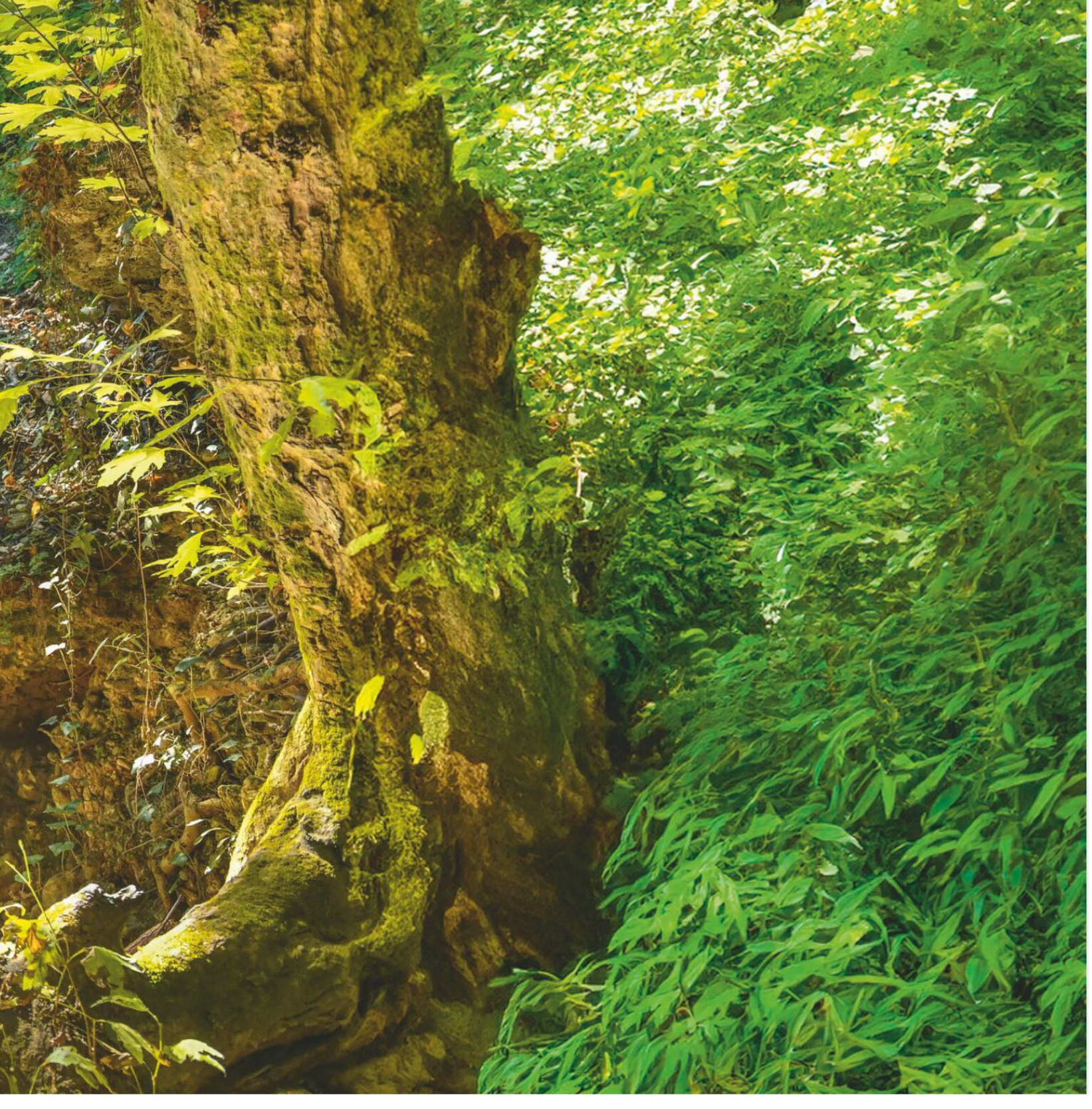
Darse permiso para brillar

Vivimos una vida muy llena de lo que esperan los demás, pero muy vacía de nosotros mismos. Si hay una llamada que estamos sintiendo en estos tiempos, es, sin duda, la llamada a aprender (por fin) a amarnos y a ser más auténticos. Conoce cómo ser tu mejor aliado para el cambio.

LAURA CHICA
PSICÓLOGA Y ESCRITORA

Estamos muy perdidos. Así, en general. No sabemos quiénes somos, qué queremos, hacia dónde vamos, o qué nos hace bien. Sabemos poco de esa verdad que somos, y, una de las consecuencias, es que vivimos una vida muy llena de lo que esperan los demás, pero muy vacía de nosotros mismos. A veces esa vida llega a su fin sin cuestionamientos profundos, lo que aparentemente la hace más fácil. Pero otras veces, en el camino nos invaden ciertas cuestiones que revolucionan nuestra vida.

¿Esta persona soy yo?, ¿de verdad quiero esto?, ¿estoy siendo fiel a mí misma? Y ahí comienza uno de los mayores retos de este viaje: el viaje a tu autenticidad. El viaje a tu verdad.



DESAPRENDER PARA RENACER

DEJAR IR: El camino a la autenticidad va más de quitarse que de ponerse , de desaprender lo que nos han dicho que importa para preguntarnos qué nos importa. De desnudarnos de todas las etiquetas, «virtudes» o creencias que nos han prestado, para descubrir verdaderamente cómo somos, qué pensamos, qué queremos y qué sentimos.

SIN JUICIOS: La clave para la autenticidad es eliminar los juicios sobre nosotros mismos y aceptarnos exactamente tal como somos en estos momentos. Cuando nos amamos y nos aceptamos incondicionalmente, podemos vivir auténticamente y con plenitud», decía Louise Hay. Tu sueño. Quizá ha llegado el momento de soltar, de cambiar, de desnudarte.

La autenticidad es ser fiel a uno mismo en cualquier circunstancia, vivir conectado con tus valores y emociones, tus principios y necesidades, soltando las máscaras aprendidas que durante tanto tiempo nos han servido para encajar con los demás. Ser auténticos implica vivir de acuerdo con nuestros valores y principios, sin pretender ser lo que los demás esperan de nosotros.

Ser auténtico significa tener el coraje de abrazar tu verdad, incluso cuando el mundo te critica por ello. Demasiado tiempo intentando encajar, y hay una parte dentro de cada uno de nosotros que demanda su espacio, su voz y su verdad. Me pregunto en qué momento hemos normalizado dar tanto valor a esa mirada externa, a la opinión del otro, incluso cuando ese otro no es nadie para nosotros. Y en ese momento, al regalar ese poder fuera, lo hemos perdido dentro. Ya no lo encontramos. En ocasiones no somos nadie sin la mirada externa, sin la aprobación de alguien, sin la opinión de una persona que apruebe o desapruebe lo que haces, lo que consigues, o la magnitud de tu sueño. Quizá ha llegado el momento de soltar, de cambiar, de desnudarte.

La autenticidad es en esencia el camino más verdadero que vamos a recorrer en nuestra vida, lleno de valentía y determinación; la valentía de dejar atrás lo que ya no somos, como la serpiente que muda su piel para crear una nueva, y la determinación de tomar decisiones, soltar patrones y mirar adelante con mayor conexión con nosotros mismas y autoamor que nunca. Es, sin duda, un viaje difícil pero que nos llena de fortaleza y plenitud.

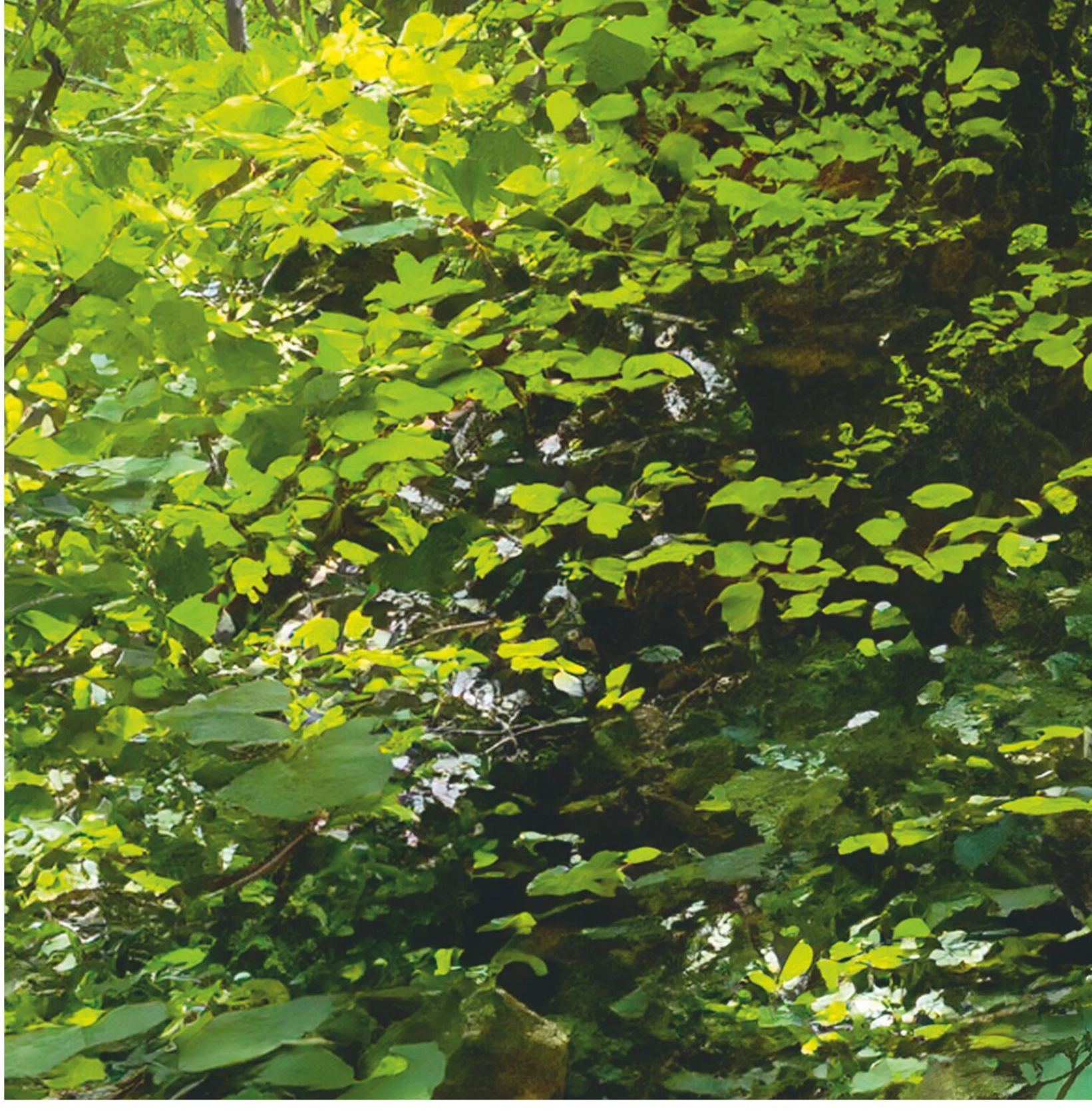
> Descubrirte, ver lo que no se ve, comprenderte y amarte en todas tus versiones

En el camino vamos a encontrar muchos retos: descubrirte, ver lo que no se ve, comprender lo incomprensible y amarte en todas tus versiones. ➔

ES TIEMPO DE SER AUTÉNTICO

UN REGALO: Cuando puedes sentirte en conexión, coherencia y autoamor contigo, brillar es un regalo que te das a ti mismo. Ese brillar es consecuencia de ser tú mismo, siendo quien eres y haciendo lo que has venido a hacer –en conexión también con tu propósito auténtico–. Es un brillo que sale del alma, natural y sin aditivos.

CON GRATITUD. Dar lo que uno tiene y compartir lo que sabe hace, entre todos, más bonito el mundo. Es momento de agradecer todo lo que fuiste y te trajo hasta aquí, de despedir lo que ya no resuena contigo porque has cambiado y de dar la bienvenida a esas partes de ti que llevan toda una vida esperando a ser miradas.



Uno de esos retos que vamos a encontrar es caminar hacia la autenticidad en una sociedad en la que se premia más la apariencia que la verdad. Es importante saberlo porque tenemos que incluir todas las variables en la ecuación para saber qué hacer con ello. No será fácil vivir conectado contigo, con lo que eres, con lo que sientes y necesitas, cuando el entorno no te lo ponga fácil. Ahí necesitarás herramientas para equilibrar: seguir adaptado a una sociedad enferma, como decía Krishnamurti, y a la vez liberándote poco a poco de esas cadenas que han contenido durante demasiado tiempo tu verdadero tú.

Y una vez más, la mayor dificultad la vas a encontrar en ti mismo, pero al mejor aliado también. La dificultad de aprender a ver con ojos de comprensión todo lo que has hecho en tu vida y que realmente no tenía que ver contigo: las veces en las que has priorizado la decisión de otras personas sobre ti, ese NO en voz alta que nunca te salió, la desconexión de tus propias necesidades y de ti mismo por no saber darte tu lugar.

Esa mirada de comprensión a ti mismo y a tu historia es muy necesaria para no juzgarte, una vez más, recordando que siempre estamos en el camino de autoamor, y rechazarte a ti mismo no te lleva a nada bueno. Se trata justamente de lo contrario: de aprender a mirar tu vida con ojos de amor, comprensión, compasión, entendiendo que esa versión de ti no sabía lo que sabe ahora, y aprendiendo de ello. Abrázala mucho durante el camino de 'darte cuenta' para crear desde este momento la mejor versión de ti mismo, con todo lo que has vivido, sentido, comprendido y aprendido.

¿Por dónde empezar a ser auténticos? Siempre por ti mismo. Te comparto 5 pasos para guiarte en el inicio del camino:

Descúbrete, conoce cuáles son los valores que rigen tu vida, tus principios, tus innegociables, y desde esa consciencia (conocimiento) ya tienes el mapa de ruta para actuar, responder y tomar decisiones en tu vida.

Acepta cómo eres sin juzgarte. Cuanta más información y clari-

dad tengas sobre ti mismo, más fácil será para ti tomar decisiones coherentes.

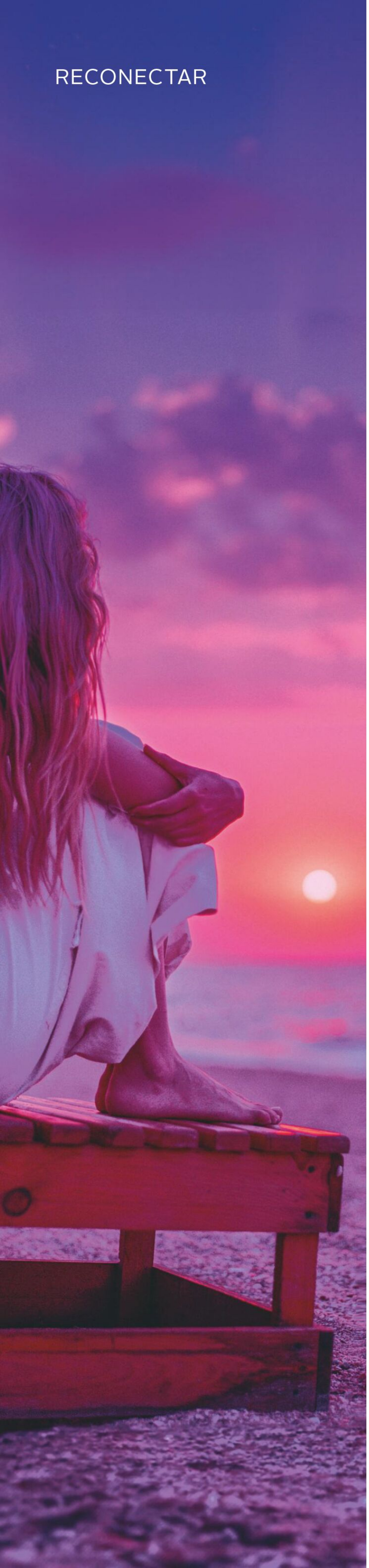
La honestidad empieza contigo: reconoce en ti los pensamientos y creencias que te acompañan en tu vida, aunque sean difíciles de afrontar. Ser honesto con lo que piensas es el primer paso para cuestionarlo y darle la vuelta, si es necesario. Y desde ahí, serlo con los demás.

En tus relaciones, intenta ser cada vez más honesto y transparente. Puedes aplicar los tres filtros de Sócrates en tus relaciones: verdad, bondad y necesidad. Hazte tres preguntas antes de hablar: ¿lo que vas a decir es verdadero?, ¿es amable y beneficioso?, ¿es necesario que comparta esta información? Esto te ayudará a filtrar lo que dices para conectarte con tu honestidad en tu comunicación.

> Ser, actuar y vivir de forma coherente te llena de equilibrio, te hace sentir fiel a ti mismo

Que la coherencia sea tu bandera. Pase lo que pase, intenta ser, actuar y vivir de forma coherente, porque te llenará de equilibrio interior y te hará sentir fiel a ti mismo en cualquier circunstancia. Y luego, date el permiso de brillar.

Es más fácil sentirse pequeños y no actuar que asumir la grandiosidad que somos y tener que actuar en consecuencia. Ahora es el momento perfecto para ser verdaderamente tú, y desde ese lugar de encuentro verdadero contigo, con lo que sientes y aportas, darte el permiso de brillar. Date permiso para ser auténtico, cometer errores, aceptarte tal como eres, dejar atrás las expectativas de los demás, expresar tu creatividad sin miedo al juicio, aprender de los errores y crecer con ellos, vivir tus emociones, incluso las difíciles, vivir en sintonía con tu propósito, decir «no», cuidarte, pedir ayuda, cambiar de opinión, soñar y crear tus sueños, amarte incondicionalmente. Es el momento de ser Auténtico. ✦



CÓMO NOS INSPIRA EL UNIVERSO

Contemplar las estrellas despierta nuestra imaginación y admiración, relaja y abre la mente, y nos lleva a relativizar los problemas.

ANNA SÓLYOM
TERAPEUTA PSICOCORPORAL

Es famosa la imagen de la Vía Láctea con los brazos girando en espiral, suspendida en el vacío del universo, con una flecha indicando un puntito minúsculo que dice: «Estás aquí». Cuando tomamos el universo como referencia, somos tan pequeños... Al darnos cuenta de eso, nuestros problemas adquieren otra dimensión. Puede incluso que se disuelvan en la nada.

• **Vivir como si todo girara a nuestro alrededor** nos amarga la vida. De pequeños, es normal que nos sintamos el centro del mundo al que acabamos de llegar. Los adultos corren para complacer a un bebé que llora, como tiene que ser. Sin embargo, esperar que eso siga sucediendo en la madurez se traducirá en un sinfín de conflictos y decepciones. Al contrario, necesitamos salir de la órbita de nuestro «yo» para que se produzca el fenómeno más bello del cosmos: conectar con otros seres vivos, lo cual a su vez nos ayudará a conocernos mejor como seres humanos. En todas las relaciones somos a la vez el sol que ilumina y la luna que refleja, intercambiando y equilibrando todo lo que signifique estar vivo en un universo de cambio constante.

• **En el viaje del ser humano** a través del espacio y el tiempo, siempre nos ha aliviado encontrar puntos de referencia estables. Desde la cuna de la humanidad, las estrellas nos han servido como guía de navegación o predicción. Tal vez porque, como nos indican el cambio de las estaciones, desearíamos usarlas como guía para predecir el futuro.
El mapa estelar más antiguo descubierto hasta la fecha tiene 2400 años. Platón relataba en su obra *Theaetetus* cómo el famoso filósofo y matemático Tales de Mileto se cayó en un pozo mientras ca-

minaba mirando las estrellas. Al verlo, una joven sirviente se burló mucho del filósofo, diciéndole que «tenía tantas ganas de conocer las cosas del cielo que no podía ver lo que había delante de sus pies». Ciertamente, es mejor mirar el cielo lejano sentados que caminando. Contemplar el firmamento es una necesidad humana que nos lleva a escaparnos de la contaminación lumínica urbana que apenas deja ver las estrellas.

• **Nuestra mente mágica** en la Antigüedad veía dioses y animales sagrados en las constelaciones, y formulábamos secretos al ver una estrella fugaz, que es de hecho un meteorito. Muchas personas siguen haciéndolo. Tanto si vives una noche de vivac como si sales al campo a contemplar el firmamento, el ejercicio de mirar las estrellas es altamente inspirador. Permite a la mente vagabundear mientras nos formulamos preguntas: «¿siguen allí los astros que estoy viendo?, ¿qué hay más allá de los mundos conocidos?, ¿estamos solos o existe otra vida inteligente fuera de la Tierra?».

Para volar libremente, la imaginación necesita un fondo en el que posar su atención, y no hay lienzo más magnético que el universo.

El firmamento nos lleva a la magia de lo desconocido y lo inalcanzable

INSPÍRATE CON LAS ESTRELLAS

1. Encuentra tu propio observatorio

Busca un punto alto de tu ciudad o un lugar de las afueras donde puedas contemplar el cielo con poca o ninguna luz artificial. Si te es posible, túmbate sobre una esterilla.

2. Conecta con esa estrella que brilla para ti

Con la ayuda de una aplicación del móvil puedes **identificar las constelaciones** que están encima de ti. ¿Cuál te llama más la atención?

3. Navega por todo el firmamento

Al mirar el cielo nocturno, **intenta verlo todo a la vez** para luego volver a la observación de los cuerpos celestes que te llamen la atención. ¿Por dónde quiere vagabundear tu mente?

4. Descubre los mensajes que surgen en ti

¿Qué estás sintiendo? ¿Qué preguntas despierta el cielo estrellado en ti? ¿Qué respuestas te llegan mientras observas el firmamento?

Nos invita a repensar la propia existencia y nuestra misión en el mundo, a la vez que estimula nuestra imaginación y nos relaja, dando la dimensión adecuada a todas las cosas. Si las estrellas pudieran contestarte, ¿qué les preguntarías? El firmamento nos ofrece gratis el mejor espectáculo del mundo, la magia de lo desconocido y lo inalcanzable, una pantalla mágica que llenamos de sueños. Tal vez, en el fondo, las estrellas sean espejos que nos permiten vernos y comprender nuestro lugar en el cosmos. Quizá fue eso lo que emborrachó a Tales. Al volver a mirar las estrellas, recuperaremos un rincón escondido de la experiencia humana, una fuente inagotable de magia a través de la luz parpadeante de las estrellas. ✦

BIODIVERSIDAD

Salvar la pradera de posidonia

Para gozar de un mar Mediterráneo vivo es necesario proteger la posidonia que habita en el fondo. Nuestro comportamiento puede destruirla o ayudarla.

A pesar de lo que suponemos, no son las selvas tropicales los mayores pulmones de la Tierra, sino los mares y océanos, que generan entre el 50 y el 70 por ciento del oxígeno del planeta. La *Posidonia oceanica*, una planta acuática endémica del Mediterráneo, es el preciado pulmón de esta área tan contaminada por la presión demográfica y el turismo. Voluntarios submarinistas han podido comprobar recientemente el retroceso de estas importantes praderas verdes en el fondo del mar. La consultoría ambiental Submon nos recuerda que son plantas cuyo origen fue terrestre y que hace decenas de millones de años se adaptaron al medio marino. Así que tienen raíces, rizomas y hojas, y producen flores, frutos y semillas. Por ello, quienes respetan la vida en su conjunto en verano, por ejemplo, no contaminan el mar alquilando embarcaciones recreativas de motor, sino que practican otros deportes marinos más respetuosos. La posidonia se ve afectada por las embarcaciones recreativas: las anclas y las cadenas las erosionan y destruyen, son sensibles al tráfico marítimo, al mayor oleaje que se produce cuando hay muchos barcos en la costa, a los subproductos del combustible y posiblemente también a las cremas solares con filtros químicos. Piensa que para recuperar solo una hectárea de posidonia se necesita un lapso de tiempo de cien años.

ELIGE PROTECCIÓN NATURAL

Cambia la crema solar química por una con filtromineral, que no contenga ingredientes nocivos como el ácido aminobenzoico, el salicilato de trolamina, la oxibenzona, el octinoxato, el homosalato o la avobenzona. Los filtros solares dióxido de titanio y óxido de zinc son más seguros para la vegetación y la biodiversidad marinas.

PLAGAS

A SALVO DE LA AVISPA ASIÁTICA

No solo es un peligro para las abejas, sino también para los humanos por su potente picadura. Haz una trampa con una botella y una mezcla de vino blanco, azúcar y vinagre. Este último no les gusta a las abejas y no entrarán, pero sí las avispas.

NATURAL

PREPARA AGUA REFRESCANTE DE ROMERO

Hierve 2 tazas de agua, retírala del fuego, sumerge 3-5 ramitas de romero y tapa. Deja que repose unas 12 horas y cuela. Coloca esta agua en una botellita con pulverizador y añade un chorrito de vinagre de manzana. Guárdala en el frigorífico. En los días de calor, pulverízate en la nuca o en los brazos.

COMPARTIR

CREA UNA BIBLIOTECA DE OBJETOS

Crea una lista online donde los vecinos de tu comunidad puedan poner las cosas que deseen compartir (herramientas, electrodomésticos, etc.). Podéis compartir esta lista a través de Whatsapp o poner el link en el vestíbulo de la comunidad.

ECOTURISMO

Otra forma de viajar, lenta y sostenible

Las vacaciones que incluyen recorridos en bicicleta permiten disfrutar a fondo del entorno sin alterarlo.

La bicicleta y las caminatas a pie permiten admirar los paisajes naturales que nos rodean o visitar ciudades que apuestan por la sostenibilidad. Te ofrecemos algunas propuestas a pedales.

- **Camino de Santiago portugués:** Recomendado por *Lonely Planet*, más que una ruta de peregrinación, el camino portugués es un viaje panorámico a través de Portugal y España a pie o en bicicleta. Iglesias románicas, ríos y pueblos antiguos a lo largo de una vía de 620 km que une Lisboa con Santiago de Compostela.
- **Ruta Verde del Bienestar en Eslovenia.** Es un itinerario ciclista circular de casi 680 km que comienza en la capital, Liubliana, une balnearios y serpentea a través de montañas, llanuras y viñedos. Si haces tranquilamente 40 km diarios, te llevará 16 días.
- **El Berlín más sostenible.** En esta ciudad, que forma parte del Consejo Mundial de Turismo Sostenible, más del 80% de los turistas y residentes se desplaza en bicicleta, a pie o en transportes públicos. En verano, Alemania ofrece viajes ilimitados en trenes locales y regionales por 9 euros. En la web oficial Visitberlin.de/es se enumeran parques, hoteles, restaurantes, eventos y lugares de interés ecológico. Incluye un establecimiento hotelero que en vez de habitaciones ofrece antiguas caravanas recicladas de la extinta Alemania del Este.
- **A pedal por Valencia.** Cuenta con más 200 km de carriles bici, y su escaso desnivel la convierten en una ciudad ideal para moverse siempre a pedales. El compromiso de la ciudad con las rutas verdes ha permitido que la Comisión Europea la haya elegido como Capital Verde Europea 2024. De entre las muchas posibilidades que ofrece, destaca la ruta por el Parque Natural de L'Albufera, que discurre entre el mar, los arrozales y la afamada huerta valenciana. En la web Visitvalencia.com encontrarás toda la información que necesites sobre las rutas verdes.

HIGIENE NATURAL

Cómo limpiar las frutas y verduras

Puedes mejorar tus técnicas para reducir la presencia de residuos en los alimentos frescos antes de prepararlos.

Fresas, cerezas o pimientos son algunos de los alimentos que se hallan más contaminados con pesticidas. Por eso conviene lavarlos bien, aunque parte de los pesticidas pueden haber penetrado hasta la pulpa. La única opción segura es adquirir alimentos de producción ecológica o cultivarlos uno mismo. Pero incluso los ecológicos hay que lavarlos para eliminar las bacterias y los virus.

- **Con vinagre blanco.** Llena un recipiente grande con agua fría y agrega una taza de vinagre blanco. Deja el alimento en remojo durante 15 minutos. El vinagre matará la mayor parte de los microorganismos y facilitará que los restos de pesticidas se despeguen de la piel. Luego enjuaga con un colador bajo un chorro de agua fría. Después seca el alimento con papel de cocina.
- **Con bicarbonato de sodio.** Puedes hacer un lavado casero de frutas y verduras mezclando bicarbonato de sodio con agua fría. Mezcla 10 g de bicarbonato en un litro de agua. Remoja el alimento en esta solución durante 15 minutos. Luego pásalo por el colador bajo el chorro de agua fría y sécalo con papel.
- **Con agua corriente.** Si no tienes vinagre ni bicarbonato, deja simplemente el alimento en el agua unos minutos y después pásalo bajo el corro de agua fresca durante un minuto. Es posible que el agua no limpie los productos agrícolas tan bien como un baño de vinagre o bicarbonato, pero eliminará la mayoría de residuos y bacterias.

PLANETA

ESTE VERANO HAZ MÁS PLOGGING

Si eres un runner, este verano mejora tu entrenamiento para agacharte de vez en cuando para recoger basura (lleva una bolsa a la cintura). Esta buena práctica «deportiva» se llama *plogging*, combinación en sueco de *plocka upp*, recoger, y *jogging*, correr.

CONSERVACIÓN

PLÁTANOS Y MANZANAS MÁS DURADEROS

Para que no se te estropeen los plátanos tan rápido, sepáralos del racimo, de lo contrario madurarán todos a la vez y tendrás menos tiempo para comerlos. No pongas las manzanas en el frutero, mantenlas separadas para que el gas etileno que emiten no acelere la maduracion del resto de alimentos.

RECUPERAR

ARENAS ALTERNATIVAS PARA EL GATO

La arena para gatos de sílice no es biodegradable y representa un desperdicio de recursos. Para rellenar la bandeja de tu minino puedes recurrir a productos elaborados con trigo, cáscaras de frutos secos, virutas de madera o papel reciclado.

NATURALEZA

Caminatas recogiendo hierbas comestibles

Prepararse una comida con lo que se recoge en una caminata por el campo te reconecta con la naturaleza.

Pocas cosas hay más gratificantes que recolectar alimentos silvestres que nutran nuestras comidas y las llenen de color. En el campo, hay muchas plantas humildes que son fáciles de identificar y muy nutritivas. Como el diente de león (*Taraxacum officinale*), con sus características hojas dentadas y sus flores amarillas. Sus hojas tiernas se consumen frescas en ensaladas o cocidas con otras verduras. Con las flores, se pueden hacer postres, como gelatinas con agar agar. Incluso las raíces son comestibles y se añaden a guisos de fuego lento o en decocciones. Resultan depurativas y estimulan el hígado con sus compuestos verdes un poco amargos. Otra planta silvestre interesante es la milenrama (*Achillea millefolium*), de la que se pueden comer sus hojas frescas también como un ingrediente más de un colorido mézclum. Corta con un cuchillo y no destroces el mantillo de tierra cuando las recolectes. A la hora de recoger plantas en el campo, asegúrate de identificarlas bien y recuerda que hay algunas, como la manzanilla real, que están protegidas legalmente.

CON LA LUNA

CORTARSE EL PELO

Para que crezca más rápido:

- El sábado 3 y el domingo 4.
- Del día 13 hasta el 15 a las 18 h.
- El viernes 30 a partir de las 16 h. Todo el sábado 31.

Para que crezca más fuerte:

- El día 8 hasta las 16 h. El 9 y el 10. El 11 hasta las 20 h.
- El 29 entre las 10 y las 19 h.

DEPILARSE

- El día 1 a partir de las 20 h. Todo el día 2. El 3 hasta las 9 h.
- El jueves 8, entre las 19 y las 23 h. El día 11 a partir de las 21 h. Todo el 12 y el 13 hasta las 8 h.
- El día 29, entre las 2 y 9 h y a partir de las 20 h. El día 30 hasta las 15 h.

MODA CON MENOS IMPACTO

CALZADO DEPORTIVO CÓMODO PERO, SOBRE TODO, SOSTENIBLE

Las zapatillas para hacer deporte y trotar pueden ser más sostenibles. Algunas marcas están empleando en sus modelos tencel FSC –una fibra que se elabora del eucalipto– para la parte superior, suelas de caucho o EVA –un polímero termoplástico fabricado en parte con caña de azúcar– y espumas interiores conseguidas del aceite de ricino. La marca Allbirds, por ejemplo, usa estos materiales y publica en su web la huella de carbono de cada modelo. Will's Vegan Shoes cuenta con deportivas biodegradables y emplea tencel, cartón comprimido, fibra de madera, látex y apinat (un bioplástico). Las Veja se hacen con caucho sostenible y criterios de comercio justo.

ALQUEQUENJE, LA BELLA BAYA DORADA

GABRIELA ESCRIVÁ
EXPERTA EN HUERTO-JARDÍN ECOLÓGICO

Delicioso y lleno de beneficios para tu salud, su cultivo es sencillo y puedes disfrutar de los bellos frutos que la naturaleza ha envuelto para regalo.

Pariente del tomate y la patata, el alquequenje da sus bellos frutos en la temporada cálida. También se conoce como physalis, fisalis, uchuva o goldenberry, y su baya dorada, además de nutritiva, embellece muchos platos. Se cree que las primeras semillas llegaron a España en el equipaje de un indiano que quería seguir disfrutando a su regreso de América de su particular sabor entre dulce y ácido.

CARACTERÍSTICAS. Es una planta perenne de tipo arbustiva con el tallo verde cubierto por vellosidades y algo quebradizo. Sus hojas son acorazonadas y se disponen de forma alterna. Las flores son hermafroditas de cinco sépalos. El fruto es una baya carnosa que queda envuelto por los sépalos, que lo protegen contra condiciones climáticas adversas, insectos, pájaros y patógenos. Dentro de cada fruto hay entre 100 y 300 pequeñas semillas. Se caracteriza por crecer muy bien en altitudes altas, entre 1800 y 2800 m, pero también se desarrolla y fructifica a nivel del mar.

SEMILLAS. Es un cultivo que se propaga por semillas que proceden de frutos de buen tamaño y completamente maduros. Los sobres con semillas que venden en los viveros respetan esta condición. También puedes obtenerlas de las bayas que compras en el mercado. De la más saludable y vistosa, extrae las semillas. El proceso para obtener las semillas limpias es similar al que se hace con las de los tomates. Retíralas y colócalas en un recipiente con agua de 24 a 72 horas. Verás que comienza

PLANTAS DEL MES

Physalis peruviana

- **Suelo.** Es una solanácea **exigente en nutrientes** y precisa de suelos profundos.
- **Luz.** Cultivar a pleno sol para obtener un fruto de buena calidad en tamaño, color y valor nutricional.
- **Riego.** Una vez trasplantado, precisa de riego intenso. En periodos secos, suministrar agua para evitar que los frutos se rajen.
- **Asociaciones:** con los clavel de moro (Tagetes sp.).

PON EN MACETAS

Tutor. Si hace viento, sujétalo a un tutor y haz **podas** de mantenimiento.

Compost. Ponlo al **trasplantar.** Evita un fertilizante muy nitrogenado ya que produciría muchas hojas y pocos frutos.

Cenizas. Las cenizas de madera son el buen aporte de **potasio** que esta planta necesita para la producción de buenos frutos.

una fermentación y de esta forma se eliminarán los restos de pulpa. Después, haz un lavado con agua limpia y pon las semillas a secar sobre un papel absorbente. Con este proceso ya están listas para la siguiente siembra. Una vez estén secas, se pueden guardar en sobres de papel.

CUIDADOS. El alquequenje es una planta de crecimiento vigoroso que requiere de un tutor para su conducción. Cañas, alambres o el material que tengas a disposición ayudarán a dar una buena estructura de arbusto a la planta. Después de fructificar, es conveniente que la podes. Si han crecido ramas y hojas en exceso, haz podas regulares de limpieza para que la luz del sol pueda llegar al centro de la mata.

La mosca blanca (*Trialeuroides vaporariorum*) es su plaga más frecuente y se ubica en el envés de las hojas, donde las encontrarás en todos sus estadios, desde huevos a adultos. Aplica jabón potásico para su control.

TEMPERATURA. Es una planta susceptible a las temperaturas extremas. Por ese motivo, es importante que le proveas de una buena protección dependiendo de si lo cultivas muy norte o muy al sur. El cultivo en grandes jardineras te permite trasladar en temporadas frías y poner a reparo dentro de un invernadero. Si puedes, es mejor ubicarla orientada al sur o al suroeste. Es importante que la protejas del frío invernal, para así tener frutos a finales de primavera. Las temperaturas nocturnas de menos de 10 °C y las lluvias persistentes son sus enemigos. ✦

EL HUERTO DE AGOSTO

Qué sembrar este mes

Borraja. Siembra este mes para tener en otoño. **Cubre bien con tierra** las pequeñas semillas ya que son exigentes en oscuridad para poder germinar.

Romanesca. Se siembra en semillero aportando un **excelente sustrato** de tierra. Poner una semilla por celda, regar y hacer una control de su desarrollo.

Están listos para cosechar

Pepinos. Cosecha escalonadamente **por la mañana,** antes de que los pepinos tomen una coloración verde amarillento, así la pulpa será compacta y crocante.

Maíz dulce. Si las barbas de las mazorcas están oscuras, y al clavar la uña liberan un **líquido lechoso,** esto indica que están en el punto óptimo de cosecha.

Otras tareas de temporada

Suelo. Haz aportes regulares de materia orgánica. Controla y **enriquece los acolchados.** Chequea el óptimo funcionamiento del sistema de riego.

Fresas. El riego adecuado y continuo **prolonga la producción** de fresas. En tomateras, el jabón potásico y el alcohol de ajo controlan el ataque de la araña roja.

DISFRUTAR DEL AIRE LIBRE

Cuando llega el buen tiempo apetece pasar más tiempo en el exterior. En momentos de descanso, de comer fuera, elige los utensilios más sanos.

M. MAR JIMÉNEZ Y Á. GONZÁLEZ, EXPERTOS EN HOGAR ECO

Playa, excursiones, acampadas, picnics, el buen tiempo y las vacaciones nos invitan a disfrutar del aire libre. Son muchos los accesorios y gadgets con los que nos podemos equipar siguiendo criterios saludables, potenciando la calidad y la sostenibilidad.

MATERIALES NATURALES. Son la mejor opción, como el **algodón y el lino en tejidos, o el acero inoxidable** en termos y fiambreras. Parece una imagen *revival*, pero las salidas campestres de nuestras abuelas y las modernas eco tienen muchos puntos en común y no están monopolizadas por el plástico y lo sintético.

MOMENTOS DE DESCANSO. Tumbarnos en la arena, leer bajo la sombrilla o esa siesta en la montaña son actividades por las que suspiramos en invierno o cuando estamos más estresados. Si nos equipamos con hamacas de madera con loneta de algodón, toallas o mantas de algodón certificado y hasta parasoles como antaño, disfrutaremos mucho más. También existen toallas de lino que cuidan tu piel y secan perfectamente.

MOMENTOS DE COMIDA. Desde fiambreras térmicas hasta barbacoas portátiles, las comidas al aire libre pueden resultar tan sabrosas como en casa. La cesta de picnic de mimbre clásica permite guardar todo lo necesario de menaje; las bolsas y mochilas térmicas de diferente capacidad, para conservar nuestros alimentos y bebidas en perfecto estado durante todo el día. Las botellas térmicas mantienen los líquidos fríos más de 24 horas y calientes hasta 12 y serán la solución ideal para gazpachos, agua, sopas o cafés. Elige las de acero inoxidable, un material resistente a los golpes, libre de BPA, ftalatos y que además no desprende ni absorbe sabores ni olores. Y para ensaladas o recetas calientes, los termos de distintas formas o fiambreras térmicas nos permitirán degustar nuestros platos a la temperatura perfecta. Para bocadillos y frutas, usa envoltorios reutilizables, sin plásticos. ✦

MOMENTO CUIDADOS

Bajo el sol. Sombrero, ropa holgada de tejidos naturales y transpirables y un **neceser eco** con protector solar orgánico sin nanopartículas, sin parabenos, derivados del petróleo ni perfume, y peine o cepillo de púas de madera para desenredar el pelo tras el baño.

Gorra B54N de algodón orgánico

Con sistema de cierre con hebilla deslizable, panel frontal sin costura, se produce en varios colores. **4,09 € • camisetasecologicas. es**

Recipiente térmico S'well

Mantiene las comidas calientes hasta 7 horas y frías hasta 11 horas, con exterior de inox e interior Tritan™. **39,95 € • claudiaandjulia.com**

Sombrilla de haya Umbra

Desmontable y fácil de llevar en su bolsa a la playa o al campo, su punta metálica facilita la fijación al suelo. **319,00 € • tikamoon.es**

Toalla Orlando de algodón GOTS

Toalla 100% algodón orgánico, ecológica, muy suave, sin tintes, de comercio justo y certificado GOTS. **19,99 € • blaugap.com**

Bolsa Lunch de algodón orgánico

Muy práctica, de algodón con certificado GOTS, e interior de poliéster reciclado libre de PVC, ftalatos, BPA. **37,5 € • conasi.eu**

Cesta de picnic Varese de Cilio

Incluye un compartimento aislante que mantiene la temperatura perfecta de la comida y bebida. **99,00 € • claudiaandjulia.com**

Hamaca Kardis de madera

Hamaca plegable con estructura fabricada en robusta madera de acacia y tela de poliéster, ideal para piscinas. **59, 95 € • sklum.com.es**

Botella térmica Futura de inox

Mantiene bebidas con un rendimiento térmico óptimo, hasta 24 horas de frío y hasta 12 de calor. Hay varios colores. **17,90 € • laken.es**

Bolsa totebag modelo Clavel

Hecha a mano, de algodón orgánico y de comercio justo, es un diseño actual y muy sostenible. **17,90 € • tienda. oxfamintermon.org**

NAZARETH CASTELLANOS
NEUROCIENTÍFICA, ESCRITORA Y DIVULGADORA

"Tumbados pensamos peor y se amplifican los problemas"

El conocimiento en neurociencias no solo se aplica a la práctica clínica, también es una gran herramienta para conocernos mejor en el día a día.

ELISABET SILVESTRE, DOCTORA EN BIOLOGÍA

Con una brillante carrera científica con estadías en el Kings College de Londres y el Max Planck de Frankfurt, Alemania, Nazareth Castellanos es directora de investigación del laboratorio Nikara y cátedra extraordinaria de Mindfulness y ciencias cognitivas de la Universidad complutense de Madrid. A su labor como investigadora, se une su gran aportación a la divulgación de las neurociencias. Visita Barcelona para presentar su libro *Neurociencia del cuerpo* (Ed. Kairós) y aprovechamos para conocernos y hacer la entrevista.

Después de una era de cerebrocentrismo, en su libro aborda cómo el cuerpo impacta en las neuronas. ¿Cómo ha vivido este nuevo enfoque?
Para mí ha sido una satisfacción inmensa ver que esta nueva corriente se abría en el campo científico. Costó mucho cuando lo presentamos en la universidad, pues no fue muy bien acogido porque suponía cambiar completamente el paradigma. Con ello, no estamos diciendo que el cerebro quede aparte; lo que decimos es que se abre una línea de investigación en la que abordar la relación cerebro-cuerpo en ambas direcciones: del cerebro al cuerpo, y del cuerpo al cerebro.

> Hay que abordar la relación entre el cerebro y el cuerpo en ambas direcciones

¿Que le ha aportado la neurociencia?
Yo he ido aprendiendo mucho de mí; de hecho, era un poco lo que yo buscaba hacer: una neurociencia que me sirviese a mí en mi día

Al estar acostados tenemos menos recursos neuronales

La postura que ayuda a pensar mejor es estar incorporados o sentados

a día. Las investigaciones ciertamente aportan muchas cosas bonitas, resultados que después se pueden aplicar a la práctica clínica, pero luego, yo me preguntaba cómo incorporar lo estudiado en en mi día a día. Mis estudios me han ayudado a conocerme un poco más, como vía de autoconocimiento. He aprendido mucho y me he reconciliado con el cuerpo. Antes, veía un poco el cuerpo como un instrumento que lleva la cabeza, y la cabeza era la pensante. Ahora, a través de mis investigaciones, ambos son protagonistas.

¿Qué ha aprendido al considerar el cuerpo?

Mucho, sobre la postura corporal, los gestos faciales, la respiración y la alimentación, por ejemplo, y cómo impacta el cerebro en la percepción de la información y en su funcionamiento.

Empecemos por la postura...

En general, cuando nos vamos a descansar, es un momento en el que solemos dar vueltas a los problemas, intentamos buscar soluciones a aspectos del día a día... Pues bien, ahora sabemos que cuando nos acostamos, cuando estamos tumbados, tenemos menos recursos neuronales, y entonces no solo pensamos peor, también amplificamos los problemas. Sabemos que la postura incide en el proceso del pensamiento, y este es un ejemplo de cómo yo he incorporado el conocimeinto de la neurociencia en mi día a día. En relación a la postura, he incorporado que para pensar, mejor estar incorporada, sentada.

Así, el rumiar tumbado en la cama o hacer terapia en el diván activa áreas diferentes del cerebro...

Cuando no podemos conciliar el sueño, son comunes los momentos de rumiación, sí.

En esta situación se activa, sobre todo, la red de saliencia en el cerebro, vinculada a la atención y también a otros procesos cognitivos. En esas noches de mucho diálogo interno espontáneo, de mucha rumiación, que casi se torna en obsesiva y muy emocional, se

percibe todo como muy amplificado. Después, a lo largo del día, ya relativizamos y vemos que quizás no había para tanto, y se revisan las decisiones.

El cerebro interpreta la postura y actúa en consecuencia. Al encoger los hombros, por ejemplo, el cerebro lo interpreta como estresante y en ese momento ya está activando estructuras cerebrales en mí diferentes de si están relajados; o si estamos más encorvados, se activan áreas de la tristeza. En el día a día, cuando practicas con la postura, estás haciendo que el cerebro se crea que estás más relajado, con menos estrés. Y, no solo la postura, también influye la cara, sus gestos.

Cuéntenos, ¿qué dice la cara de nosotros?

Darse cuenta de cómo está mi cara es algo a lo que también he aprendido a prestarle atención. Nos enseñan a que hay que sonreír todo el día, y yo huyo mucho de eso. Prefiero hablar de pacificar. Hay momentos en la vida que no me piden una sonrisa y prefiero ser congruente. Sin embargo, incluso en esos momentos podemos pacificar la cara y entonces interviene mucho toda la musculatura, en especial la ocular.

Al pacificar la cara, la boca, la mirada, cambia la percepción y la postura

Una postura más erguida y hombros relajados contribuyen a alejar el estrés

¿Se pacifica también la mirada?

Sí, pacificar la cara es pacificar la mirada y la boca, y al pacificarla cambia mucho la percepción, y entonces la postura también. Si tomas conciencia de ello, verás que al relajar los ojos y la boca, se dibuja una sonrisa. Por el contrario, si tengo una cara enfadada, el cerebro activa mecanismos de enfado.

¿Los gestos nos delatan?

Los ojos y la boca saben antes que el cerebro. El hecho es que, antes de enviarse la información al cerebro, se proyecta en la musculatura facial. Por eso, de alguna forma, estar atentos a los gestos y tener esa conciencia de los movimientos de la cara te ayuda a conocer eso que está pasando en tí.

¿Podemos prepararnos para lo que vendrá?

Para que una emoción se exprese, primero tienen que suceder los mecanismos preparatorios, y el cuerpo da pistas de esos procesos que ocurren de modo inconsciente. Como indica un estudio realizado en la Universidad de Berlín, incluso hay un cierto tiempo en el que podemos abortar ese proceso. Tener conciencia corporal permite conocer antes de que el cerebro actúe y ser ayuda ante una situación de estrés, miedo, etc... Haciendo un símil con el despegue de un avión, incluso se puede frenar y abortar el despegue, anticiparnos a ese momento de no retorno, cuando el avión ha alcanzado los 300 kilómetros por hora y ya solo puede despegar, sin posibilidad de frenar.

De la cara, ¿la nariz sería la gran olvidada?

Completamente. El gran descubrimiento es conocer que la respiración nasal tiene muchas ven-

tajas frente a la bucal, empezando por el sistema inmune. Al inspirar por la nariz, el aire pasa por los filtros que lo limpian y atemperan. En cambio, cuando se inspira por la boca, esto no ocurre, no hay esos filtros, y el aire impacta directamente sobre las adenoides, que tienen que hacer de filtro de los patógenos y se empieza a inflamar .

¿Y cómo incide respirar por la nariz en el cerebro?
Desde el punto de vista cerebral, cuando respiramos por la nariz se activan ciertas áreas que el cerebro sincroniza y reordena, y entonces hace que tengamos mayores recursos neuronales. Por ejemplo, respirar por la nariz activa la memoria; y cuando la información que recibimos coincide con la inhalación, hay más probabilidades de ser recordada que si llega mientras soltamos el aire.
Un estudio de la Universidad de Tokio vio que había una conexión directa entre el bulbo olfativo y el hipocampo; por tanto, es el olfato el sentido que más capacidad tiene de hacernos evocar un recuerdo, mucho más que la vista.

Háblenos del tacto...
Pues, últimamente me estoy empapando de la literatura científica sobre las caricias. Desde el punto de vista neuronal no le damos mucha importancia al tacto, pero sabemos que el impacto que tiene una caricia, un tacto suave y lento, tiene un poder analgésico, y además incide sobre las estructuras que están más implicadas en la idea de uno mismo. Por ejemplo, cuando nos tocamos la cara se activan las ínsulas, las zona del cerebro donde uno se reconoce a sí mismo, y de ese modo, ese gesto nos está dando otra visión de nosotros. Mis estudios van en la línea de humanizar la medicina, de conocer cómo afecta la caricia frente al dolor o a los nervios de afrontar una prueba diagnóstica, por ejemplo.

> Respirar por la nariz activa la memoria; al inspirar, se recuerda mejor

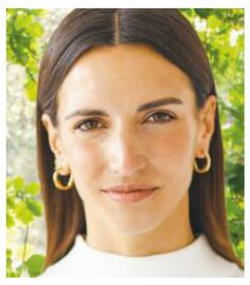
> Bailar es la mejor medicina preventiva para vivir más y mejor

La medicina precisa de este conocimiento...
Creo que en muchos sentidos está obsoleta, muy alejada de la biología y del cuerpo, incluida la psiquiatría. Incluir los hábitos nutricionales y el ejercicio es clave para la salud física y mental. Ambos aspectos tienen que ir de la mano para avanzar. Una vida sedentaria y una alimentación rica en procesados repercute en el deterioro de la salud mental.

Para finalizar, un hábito de autocuidado...
Bailar. Sin duda, bailar. Es la mejor forma de cuidar el cuerpo y la mente, una buena medicina preventiva, fortalece las conexiones neuronales y promueve un envejecimiento más saludable. Pondría a bailar a los niños y las niñas en la escuela, a los adultos aunque solo fuera diez minutos al día. Si además se baila en grupo, se acompasan los corazones, se favorece la comunicación y se mejora la resistestencia al dolor. Bailar y meditar unos minutos al día es una forma de cuidarnos y de conocernos mejor. ✦

ENDOCRINOLOGÍA

DESARREGLOS MENSTRUALES POR CAMBIO DE DIETA



MARTA MARCÈ
NUTRICIONISTA

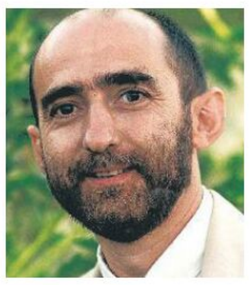
He empezado a cuidar mi peso porque me sobran unos kilos. Consumo menos calorías, menos hidratos de carbono simples y grasas y más proteínas. ¿Puede ser que tenga desarreglos menstruales por culpa del cambio de dieta? Elvira (Cáceres)

Las proteínas, las grasas y también los carbohidratos son elementos que no solo tienen funciones nutritivas en el cuerpo sino que están directamente relacionados con muchas funciones de nuestro organismo. Así, restringir macronutrientes por debajo de nuestras necesidades, sean cuales sean, puede crear ciertos desequilibrios endocrinos.

- **Las grasas,** por ejemplo, tienen una relación directa con las prostaglandinas, un conjunto de sustancias del cuerpo que regulan las hormonas y su correcto funcionamiento.
- **Los carbohidratos,** por su lado, son nuestra fuente de energía principal y, cuando hay una restricción excesiva de estos componentes, lo que se activa es una acción protectora del organismo, que actua sobre el llamado eje endocrino y puede llegar a inhibir la correcta producción de hormonas femeninas.
- **Alteración de la regla.** Si empieza a haber desarreglos en la menstruación y hay ausencia de ciclos (sin otra causa detectada), hablamos de amenorrea hipotalámica funcional generada por una restricción de calorías, y principalmente se da al reducir los carbohidratos. Las glándulas hormonales son muy sensibles a la ingesta de calorías, al estrés y también al ejercicio físico. En el caso de las dietas muy restrictivas, es habitual que afecten a la menstruación y a otros procesos metabólicos importantes.
- **Para perder peso** lo más importante es llevar una dieta nutritiva y adaptada a ti y poner el foco en la ganancia muscular, que es el mejor amigo de un metabolismo activo. La cantidad de carbohidratos al día depende de cada cuerpo, de la actividad física y de tus necesidades, pero lo mejor es consumir los de absorción lenta.

NATUROPATÍA

CÓMO TRATAR LOS HONGOS EN LAS UÑAS DE LOS PIES



PABLO SAZ
MÉDICO NATURISTA

Las uñas de los dedos gordos de los pies han empezado a amarillear por una esquina y la mancha se hace cada vez más grande. Creo que pueden ser hongos. ¿Qué tratamiento natural hay para eliminarlos y evitar que me vuelvan a salir? Elisabet (Palma de Mallorca)

Hay diferentes infecciones que pueden afectar a las uñas de los pies y los agentes causantes son bacterias, virus u hongos, siendo estos últimos los más habituales.

- **Los hongos** (lo que médicamente se llama onicomicosis) son una infección fúngica frecuente; y más que conocer el agente causante, lo importante es controlar el ambiente, ya que la humedad y el calor hacen que estos microorganismos que conviven con nosotros crezcan de forma descontrolada.
- **Primeras señales.** Es importante detectar y tratar estas afecciones cuanto antes, ya que progresan sin freno y pueden dañar mucho la uña, incluso provocar su caída. Además, pueden contagiar al resto de los dedos. Uñas amarillentas, manchas blancas, engrosamiento y uñas que se rompen suelen ser las primeras pistas de la mala salud ungueal.
- **Cortar la uña.** Es importante recortar bien la uña y eliminar restos de piel muerta o callosidades para eliminar la cándida o el hongo causante y sus semillas todo lo posible.
- **Alcohol de caléndula.** Una solución yodada u otro antimicótico son útiles. Puedes usar, por ejemplo, el alcohol de caléndula. Se maceran flores de caléndula recién cogidas en alcohol y se aplica con gasas o directamente. Hazlo hasta que la uña nueva salga sana.
- **Sin humedad.** El calor y la humedad promueven su crecimeinto, así como el azúcar y las harinas refinadas en la dieta.

ENVÍA TUS CONSULTAS

Consulta a nuestros expertos escribiendo a **cm@rba.es** y poniendo en el asunto *Consultas,* o envía tu consulta a Cuerpomente, calle Roc Boronat, 142, 08018 Barcelona

cuerpomente.com

ESTE VERANO REFRESCA TU MENTE CON

PASATIEMPOS

PARA ADULTOS

DIVIÉRTETE, APRENDE Y PON A PRUEBA TU INGENIO EN UN VIAJE ÚNICO

Y ADEMÁS... ¡CON REGALO SORPRESA EN EL INTERIOR!

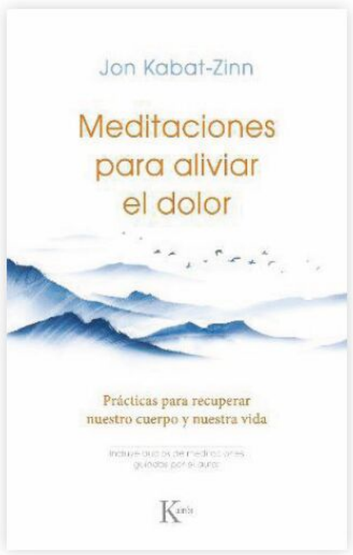
Compra tu libro y podrás entrar en el sorteo de una de estas 10 maletas Samsonite perfecta para tus viajes.

NIÑOS FELICES E INDEPENDIENTES

MAPA PARA UNA CRIANZA CONSCIENTE

SHEFALI TSABARY • URANO • 360 PÁG. • 17,10 €

Encuentra las claves para atravesar cada etapa del crecimiento de tus hijos con tranquilidad y confianza. Aprenderás las herramientas necesarias para que sean auténticos e independientes.



PALIAR EL SUFRIMIENTO

MEDITACIONES PARA ALIVAR EL DOLOR

JON KABAT-ZINN • KAIRÓS • 170 PÁG. • 19 €

Kabat-Zinn ofrece prácticas para hacer frente incluso a formas intensas de dolor y sufrimiento. El libro contiene accesos al audio de las meditaciones guiadas en castellano.

CUIDARSE A TRAVÉS DEL CUERPO

PSICOTERAPIA SOMÁTICA

MANUELA MISCHKE-REEDS • SIRIO • 428 PÁG. • 24,90 €

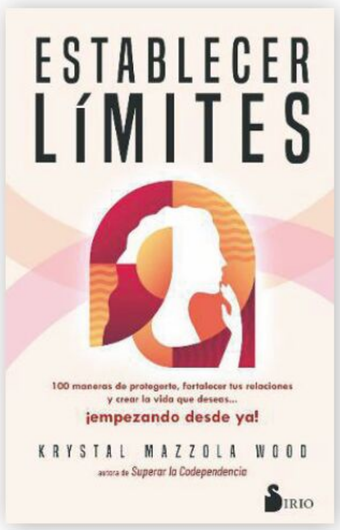
En estas páginas, la autora muestra cómo toda persona puede acceder a su propio bienestar y a la sabiduría corporal inherente a pesar de cualquier factor de estrés emocional o trauma que se haya experimentado en el pasado. Con más de veinticinco años de experiencia clínica, Manuela Mischke-Reeds ha creado un recurso de referencia para comprender que la inteligencia de nuestro propio cuerpo es fundamental para acceder y conservar la salud mental y el bienestar. De manera ordenada, este manual de trabajo muestra cómo tratar el trauma, el estrés y el trastorno de estrés postraumático a través del cuerpo, del mindfulness y del trabajo con la respiración, entre otras técnicas.

PONER LÍMITES SANOS TE AYUDAN A CREAR RELACIONES POSITIVAS

ESTABLECER LÍMITES

KRYSTAL MAZZOLA • SIRIO • 329 PÁG. • 16,95 €

Establecer límites es complicado porque no quieres decepcionar a los demás, pero tampoco quedarte atrapado en una situación que te haga sentir incómodo. La buena noticia es que poner límites es algo en realidad positivo que puede hacerte más feliz y fortalecer tus relaciones. Saber hacerlo es una habilidad importante y se domina practicándola. En este libro encontrarás un centenar de actividades que te ayudarán a conseguirlo. Los límites son sanos, relevantes e incluso necesarios para crear la vida que deseas.

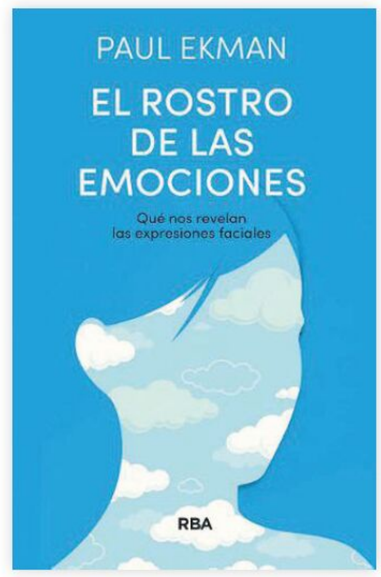


CONECTAR CON LOS DEMÁS

LA CIENCIA DE LA FELICIDAD

BRUCE HOOD • GEOPLANETA • 240 PÁG. • 20,80 €

El prestigioso psicólogo Bruce Hood muestra que la clave para ser feliz no es fijarse solo en uno mismo, sino romper con los patrones de pensamientos negativos y conectar con las demás personas.

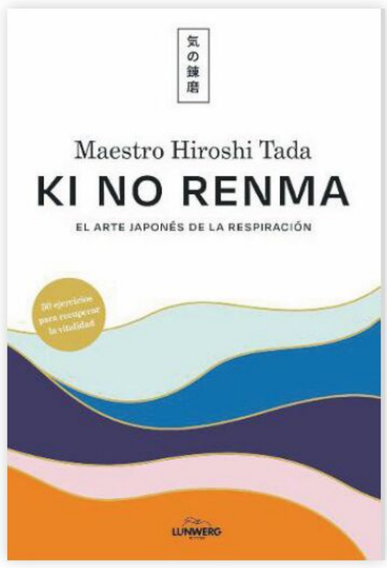


EL LENGUAJE DE LOS GESTOS

EL ROSTRO DE LAS EMOCIONES

PAUL EKMAN • RBA • 320 PÁG. • 12 €

RBA reedita un clásico de Paul Ekman, el gran experto sobre el lenguaje facial y corporal. Descubrirás cómo las emociones se expresan en microgestos que puedes interpretar.

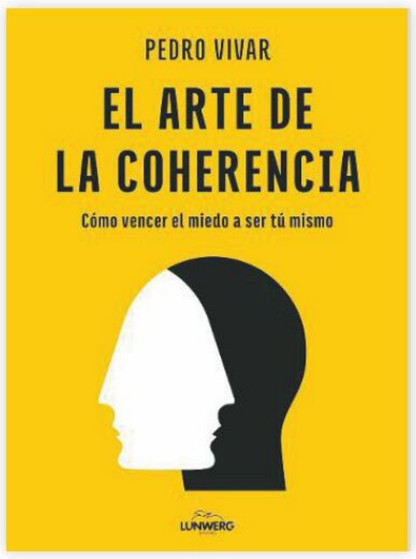


ESTIMULA TU ENERGÍA

KI NO RENMA

HIROSHI TADA • LUNWERG • 184 PÁG. • 21,90 €

Ki no renma es una técnica desarrollada por Hiroshi Tada a partir de la práctica del aikido para estimular el flujo de la energía vital. Incluye 50 ejercicios ilustrados que combinan respiración, meditación, movimientos y visualización.



CAMINO HACIA LA LIBERTAD

EL ARTE DE LA COHERENCIA

PEDRO VIVAR • LUNWERG • 128 PÁG. • 18,95 €

Pedro Vivar te invita a pensar por ti mismo sin dejarte influir. Te enseña a ser coherente, a pensar y vivir de acuerdo con tus propias ideas, sin delegar tu poder.

CÓMO USAR MEJOR EL CUERPO

INTELIGENCIA CORPORAL

BIBIANA BADENES
• RBA INTEGRAL
• 256 PÁG. • 20 €

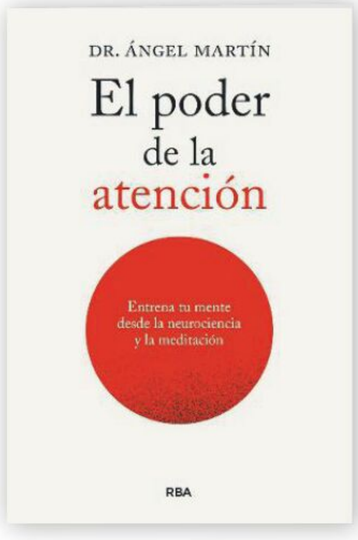
Todos nacemos con inteligencia corporal. Es nuestra capacidad innata para comprender y utilizar nuestro cuerpo de manera efectiva, para desarrollar habilidades motoras y la consciencia corporal, para expresar emociones y para adaptarnos a situaciones cambiantes. Pero la vida actual nos lleva a desconectar el cuerpo y la mente, y a establecer hábitos perjudiciales que afectan a nuestra postura y a nuestro potencial de movimiento. El programa de inteligencia corporal que presenta Bibiana Badenes abarca una amplia variedad de prácticas que fomentan la consciencia somática y la alineación, con el objetivo de mejorar la calidad del movimiento tanto físico como emocional.

RECUPERAR EL CONTROL DE LO QUE OCURRE EN TU CEREBRO

EL PODER DE LA ATENCIÓN

ÁNGEL MARTÍN • RBA • 272 PÁG. • 18 €

El doctor Ángel Martín, experto en hipnosis clínica, propone un nuevo paradigma de la meditación basado en las neurociencias. Con *El poder de la atención* aprenderás a entrenar tu cerebro con 20 ejercicios muy prácticos. Transformarás tu mente al desarrollar la habilidad de inhibir las respuestas automáticas de tu cerebro, responsables de que tu cerebro no pare de pensar por su propia cuenta. Así podrás desarrollar todas tus capacidades de concentración y atención, lo que te llevará a cuidar mejor tu bienestar.

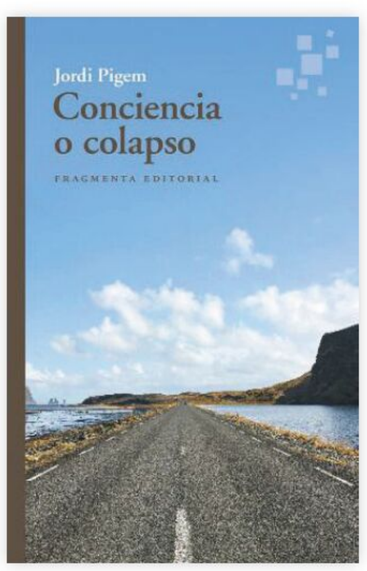


BEBIDAS QUE TE ALEGRAN

BATIDOS, ZUMOS Y SMOOTHIES

LA GRAN ESCUELA DE COCINA • 165 PÁG. • 12,90 €

Este libro es tu pasaporte a un universo de sabores vibrantes, energía renovada y una salud radiante, todo ello desde la comodidad de tu propia casa y tu cocina. ¡Deja atrás los sabores insípidos!



UN FUTURO CON SENTIDO

CONCIENCIA O COLAPSO

JORDI PIGEM • FRAGMENTA • 192 PÁG. • 19,50 €

El mundo corre aceleradamente no se sabe hacia dónde. Pigem ofrece horizontes sensatos a partir de los avances de la neurociencia, la física teórica, la filosofía y la literatura.

PIES FRESCOS Y CON ESTILO

Yuccs, la marca mallorquina de zapatillas sostenibles, presenta su lanzamiento de esta temporada: Linen Summer Casual, unas *sneakers* clásicas confeccionadas con un innovador tejido de lino de alta calidad y suela de goma. Además, cuentan con un forro de bambú transpirable que las hace más ligeras y cómodas.

EL MEJOR TÉ PARA CUIDAR EL PESO

El té matcha es un gran antioxidante y tiene propiedades termogénicas pero no todos los matcha son iguales. La firma Apoteosic presenta un té matcha ceremonial elaborado con tencha, el material de las hojas procesadas de la primera cosecha. Disfruta de su sabor suave y delicioso y de todos sus beneficios.

LABIOS DE IMPACTO Y BIEN HIDRATADOS

El verano nos invita a potenciar la belleza mientras cuidamos la piel. Esta es la filosofía de la firma MM (Marta Masi): maquillar, nutrir y cuidar, todo al mismo tiempo. Con el MMlabial Intense Wine vas a hidratar tus labios con aceite de almendras dulces y vitamina E mientras los llenas de fantástico color.

LIMPIA TU ROSTRO EN PROFUNDIDAD

Con el calor hay que cuidar la piel para mantenerla hidratada y nutrida. Wild Rain crea productos de belleza con ingredientes y fórmulas innovadoras para el cuidado facial diario. Empieza tu rutina con Palawan, un bálsamo limpiador desmaquillante en formato sólido que elimina maquillaje e impurezas.

FÓRMULA ÚNICA PARA CUIDAR LA PIEL

Descubre la fusión de ciencia, naturaleza y bienestar holístico en el Annue Body Elixir, una joya de la cosmética corporal. Una concentración única de 19 ingredientes activos naturales que nutre y revitaliza la piel combatiendo la celulitis, las estrías y otros signos de envejecimiento de la piel. • **39,90 €**

LAS MANOS MÁS BONITAS Y CUIDADAS

El color dice mucho de cada una: ¿eres una persona paciente, talentosa, burlona, fresca, fanática? Los nuevos esmaltes efecto gel Masglo para este verano te definen. Además, son productos libres de crueldad animal, veganos y cumplen con el sistema 13 *free* (libre de 13 componentes perjudiciales).

EL EQUILIBRIO PARA ESTE VERANO

Las vacaciones cambian nuestras rutinas y más si hacemos algún viaje. Para el insomnio de verano, Jamieson ha creado el spray sueño, un formato muy práctico que contiene 1 g de melatonina. Para las alteraciones de la digestión, puedes optar por el probiótico 10 mil millones que te cuida por dentro.

CUIDADO NATURAL PARA LA MUJER

Con las altas temperaturas y la humedad, debemos cuidar la zona íntima con productos que respeten el pH y protejan la piel de irritaciones e infecciones. El aceite íntimo de Famiskin 100% natural, de germen de trigo y de calabaza, previene la sequedad y la irritación manteniendo la microbiota.

AGENDA

PUBLICACIÓN ANUNCIOS EN ESTA SECCIÓN

Contactar con Gemma Reyes
Tel: 93 415 23 22

E-mail: gemma-reyes@rba.es

www.cuerpomente.es

ASTROS

ZILAY®

VIDENTE / CANALIZADORA
TERAPEUTA HOLÍSTICA
CONSULTAS, TERAPIAS Y CURSOS

Si estás buscando una respuesta válida ante alguna dificultad de la vida a la que tengas que enfrentarte; si precisas una orientación acertada y sincera, Zilay es la persona a través de la cual verás el camino adecuado.

PRESENCIAL CONCERTAR
T. 628 73 47 69

TAROT TELEFÓNICO
T. 806 466 976

CON VISA
T. 628 734 769

TODOS LOS DÍAS DEL AÑO

Titular: Alicia Barrientos Rubio
Apdo. Correos, 346 - 08910 Badalona (Barcelona)
Coste por minuto 1,57€ red móvil, 1,21€red fija. IVA incluido.
Mayores de 18 años

Coral la reina del tarot
Vidente. Tarotista. Especialista en magia amorosa. Conoce tu suerte a través de mi experiencia. Atiendo personalmente. ☎806 50 10 51. Visa: ☎932 64 41 40. Mín/máx.: 1'21 RF; RM: 1'57 IVA incl. +18 a. Oli Suárez. AC. 622 - 17001 Girona

Tarot y videncia Merisa
Resolver los problemas está a tu alcance. Llámame y juntos encontraremos soluciones. ☎806 53 52 26. VISA: ☎961 28 18 45 Atiendo personalmente. www.tarotyvidenciamerisa.com Mín/máx.: 1'21 RF; RM: 1'57 IVA incl. +18 a. TMerisa. AC. 57204 - 28223 Madrid

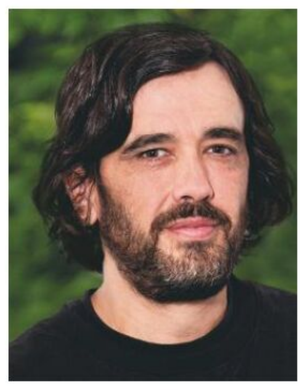
Bajar el listón

COMO ESCRITOR, tengo mucha obra publicada, sobre todo en literatura infantil, pero después de tantos libros aún tengo dificultades para empezar. Sí. Aún peor, porque desde mi empresa, Fantástica Storytelling School, enseño, entre otras cosas, eso… ¡hasta regalo un libro de ejercicios! Parece una contradicción, pero no lo es. En el fondo, enseñamos aquello que necesitamos no olvidar.

¿Dónde estaba mi error? La respuesta la encontré en *El camino del artista* y en *El camino de la escritura*, de Julia Cameron, y en su frase capaz de hackear toda resistencia creadora: «Atrévete a ser malo». Date el permiso para hacer una mala obra, un mal poema, un mal dibujo. Si pretendemos hacer la mejor escultura de la historia de la humanidad… ¡Así no hay quien empiece!

Julia Cameron va un poco más allá y nos da otra clave: ponernos el listón bajo, muy bajo. Imagínate la escena. Quieres empezar a escribir. Te propones escribir dos horas al día. Spoiler: No lo harás. Tú no lo conseguirás. Yo no lo conseguiré. Terminaremos decepcionados, frustrados y sin escribir ni un minuto al día. ¿Solución? Ponernos el objetivo bajo. Diez minutos. ¡Cinco, si me apuras! ¡Funciona! Cuando bajas el listón, como por arte de magia, acabas escribiendo más de cinco, diez y veinte minutos. Y vas acumulando horas de vuelo. Y vas danzando con tu yo creador.

Es lo que hice. Primero, no intentar escribir el mejor cuento. Luego, saber que mi día a día no aguanta el listón por las nubes. Otra cosa será cuando me sumerja en la historia. Entonces, atrapado por la fantasía, empezaré a encontrar tiempo de donde no lo hay. Y querré saber cómo sigue, como avanza. Eso me dará la fuerza para, como escritor, también seguir avanzando. Así es como se produce la magia de ponerse muy bajo el listón.



GABRIEL
GARCÍA DE ORO
Escritor

Y EN EL CUERPOMENTE DE SEPTIEMBRE...

SIÉNTETE MÁS VITAL. Alimentos que equilibran el metabolismo • **ENDULZANTES NATURALES.** Las opciones más saludables • **CENTENO.** Un cereal muy nutritivo • **PLATOS ÚNICOS**. Tan originales como completos • **EJERCICIOS ANTIINFLAMATORIOS.** Apoyan tu bienestar. • **PLANTAS PARA DORMIR MEJOR.** Sueño sin pastillas • **VIDA SENCILLA.** Aprender a descomplicarla.

VicenteFerrer

Transforma la sociedad en humanidad

ACOMPAÑA A LA INFANCIA MÁS VULNERABLE

Con **21€ al mes** garantizas su escolarización

HAZTE SOCIA/O

900 111 300
www.fundacionvicenteferrer.org

©Bárbara Mompó

MAYSTAR
SKINCARE

SENSORY NATURE

El templo de la belleza corporal

VITAL BEAUTY BY MAYSTAR

Terapias de bienestar y tratamientos corporales que actúan sobre cuerpo, alma y mente.

Productos elaborados con aceites naturales, materias primas vegetales y extractos marinos.

Texturas suaves y placenteras.

Fragancias con notas florales y especiadas con base de musgo, sándalo y madera.

maystar.com maystarskincare @maystarskincare maystarskincare